

**PENGARUH *COPING STRESS* TERHADAP *BURNOUT*
ANGGOTA POLISI RESORT MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

**Jasmine Rembulana Rizkinannisa
201310230311214**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2017**

**PENGARUH *COPING STRESS* TERHADAP *BURNOUT*
ANGGOTA POLISI RESORT MALANG**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai
salah satu persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi**

Oleh:

**Jasmine Rembulana Rizkinannisa
201310230311214**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2017**

LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul Skripsi : Pengaruh *Coping stress* terhadap *Burnout* Anggota Polisi Resort Malang
2. Nama Peneliti : Jasmine Rembulana Rizkinannisa
3. NIM : 201310230311214
4. Fakultas : Psikologi
5. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang
6. Waktu Penelitian : 19 Juni – 8 Juli 2017

Skripsi ini telah diuji oleh dewan penguji pada tanggal 31 Juli 2017

Dewan Penguji

Ketua Penguji : Dr. Nida Hasanati, M.Si ()

Anggota Penguji : 1. M. Shohib, S.Psi., M.Si ()

2. Tri Muji Ingarianti, M.Psi ()

3. Putri Saraswati, M.Psi ()

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Nida Hasanati, M.Si

M. Shohib, S.Psi., M.Si

Malang, 2017

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

Dr. Iswinarti, M.Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Jasmine Rembulana Rizkinannisa
NIM : 201301203011214
Fakultas : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karyai ilmiah yang berjudul :
Pengaruh *Coping stress* terhadap *Burnout* Anggota Polisi Resort Malang

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan hak bebas royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Mengetahui,
Ketua Program Studi,

Malang, 14 Agustus 2017
Yang menyatakan,

Yudi Suharsono, S.Psi.,M.Si

Jasmine Rembulana R

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrohim
Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia Nya hingga penulis dapat merasakan segala nikmat dan pencerahan selama ini. Oleh karena-Nya pula penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Coping stress* terhadap *Burnout* Anggota Polisi Resort Malang”.

Dalam proses penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan *support* dalam bentuk lisan, tulisan, bahkan *support* fisik berupa bimbingan serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT Sang Maha Pencipta, yang selalu memberikan hidayah, rahmat serta karunia selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Iswinarti, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Dr. Nida Hasanati, M.Si selaku dosen pembimbing I dan Bapak Muhammad Shohib, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan waktu, tenaga dan ilmu untuk mendidik, membimbing, dan mengarahkan penulis selama proses pengerjaan skripsi maupun selama belajar di bangku perkuliahan.
4. Terimakasih kepada Kepolisian Resort Malang Kota, dan Kepolisian Resort Malang terutama kepada Bapak Kapolresta Malang dan Bapak Kapolres Malang, Bapak AKBP Spto, Kompol Bapak Riono, Bapak AKP Ma'ruf, Bapak AKP Untung yang sangat membantu dalam proses pengambilan data dengan sangat baik.
5. Terimakasih Mama, Ibu Eny Mufathiroh, SH dan kak Tegar, untuk segala support nya selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Terimakasih kepada Faiz Zulkifli, Tika Pratiwi, Annisatul Izzah, Ivany Dwi Hidayati atas motivasi, semangat dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
7. UMMFM Crew yang selalu memberikan semangat secara bergantian tiada henti kepada penulis (Binti, Ichi, Kemul, Bulqi, Obi, mbak Ayuk, mbak Djihan, mbak Retta, Roy, Tio, Vida, Mas Andre, BekUm, Mbak Ndah Afra, Inna, Della, Eris, Jeff, Nanda, dan seluruh UMMFM Crew) dan keluarga KKN 33 Jabung A Squad Desa Pandansari Lor.
8. Seluruh keluarga besar PSIKECE (Psikologi Kelas C) atas segala canda tawa, suka duka, manis asam pahitnya bangku perkuliahan, dan Anggota grup skripsi PIO C seperjuangan (Aisiyah, Anita, Devika, Mbak Was, Ikmal, Luthfi, Naufal, dll) semoga kesuksesan milik kita bersama.
9. Anggota grup MC Kampus UMM yang selalu menjadi motivator secara tidak langsung pada saat menjadi petugas prosesi wisuda, yudisium dan event kampus lainnya (Mey, Widya, Ika, Ocha, Najwa, Fida, Eris, Akmal, Wahid, Aldi, Ilma, Aghnia).

Akhirnya penulis berdo'a semoga Allah SWT memberikan limpahan rahmat dan balasan yang setimpal atas peranan yang telah diberikan kepada penulis. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, berkenan dengan itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, Amin.

Billahittaufiq Walhidayah
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Malang, 3 Agustus 2017
Penulis,

Jasmine Rembulana Rizkinannisa



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
IDENTITAS.....	1
INTISARI	1
Kata Kunci / <i>Keywords</i>.....	1
Pendahuluan	2
Landasan Teori	4
Stres	4
<i>Burnout</i>	5
<i>Coping stress</i>	6
Pengaruh <i>Coping stress</i> Terhadap <i>Burnout</i>	7
Hipotesis	11
Metode Penelitian	11
Rancangan Penelitian.....	11
Subjek Penelitian	11
Variabel dan Instrumen Penelitian	11
Prosedur dan Analisa Data	12
Hasil Penelitian	13
Diskusi.....	15
Simpulan dan Implikasi	18
Daftar Pustaka.....	18

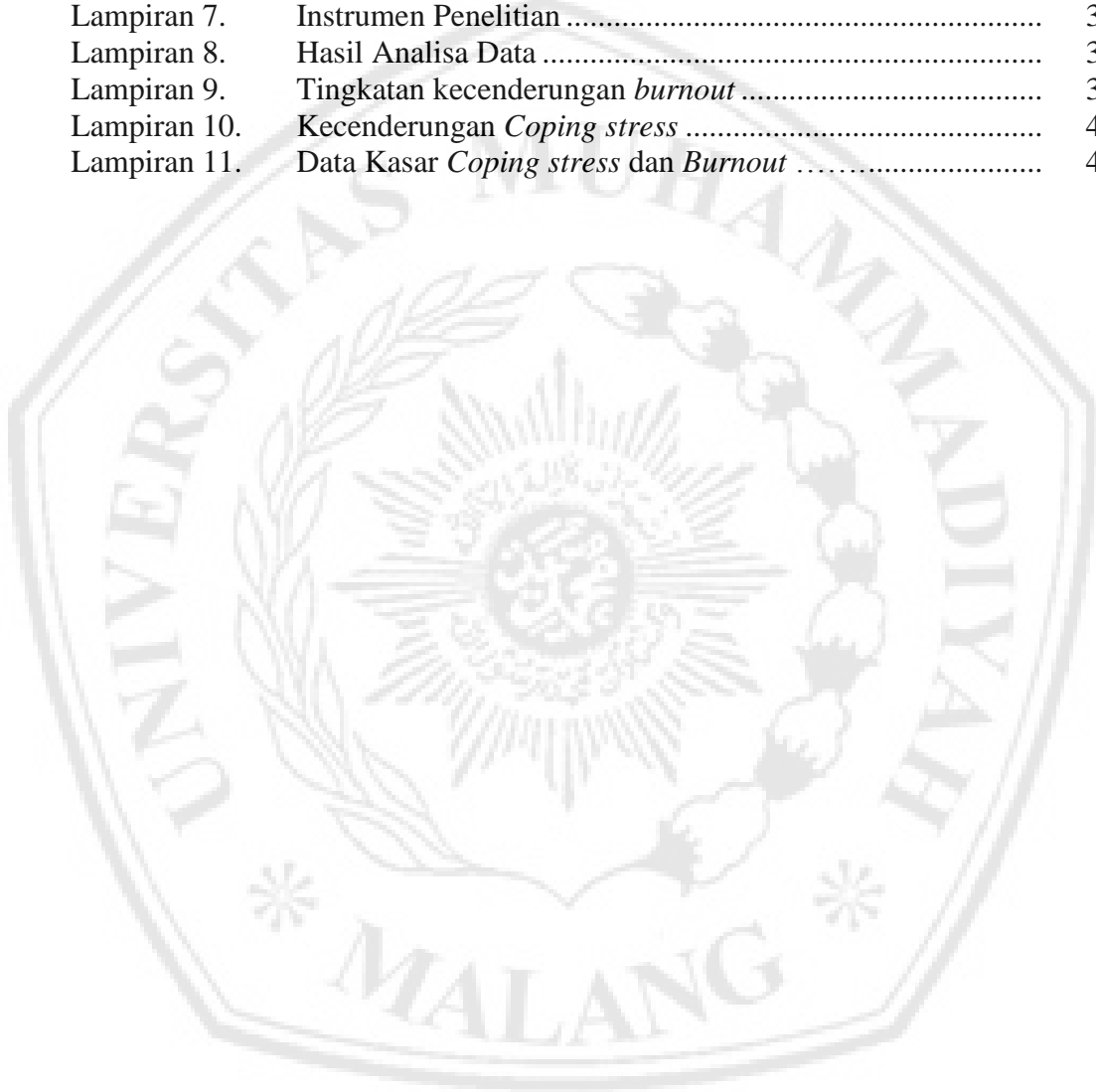
DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Indek Validitas Skala Penelitian	12
Tabel 2.	Indek Reliabilitas Skala Penelitian	12
Tabel 3.	Deskripsi Subjek Penelitian	13
Tabel 4.	Kecenderungan <i>Coping stress</i> Anggota Polisi	13
Tabel 5.	Tingkatan <i>Burnout</i> Anggota Polisi	14
Tabel 6.	Crosstabulation <i>Burnout</i> dengan <i>Coping stress</i>	14
Tabel 7.	Hasil Analisis Uji Linear Berganda.	14
Tabel 8.	Hasil Koefisien Variabel X.....	14
Tabel 9.	Hasil Korelasi Antara <i>Coping stress</i> terhadap <i>Burnout</i>	15
Tabel 10.	Hasil Uji Linearitas	15



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Ijin Penelitian	22
Lampiran 2.	<i>Blue Print</i> skala (<i>Try Out</i>)	23
Lampiran 3.	Skala (<i>Try Out</i>)	24
Lampiran 4.	Hasil Validitas dan Reliabilitas Skala (<i>Try Out</i>)	29
Lampiran 5.	Rangkuman Validitas dan Reliabilitas Skala (<i>Try Out</i>)	31
Lampiran 6.	<i>Blue Print</i> Skala (<i>Try Out</i>).....	32
Lampiran 7.	Instrumen Penelitian	33
Lampiran 8.	Hasil Analisa Data	37
Lampiran 9.	Tingkatan kecenderungan <i>burnout</i>	39
Lampiran 10.	Kecenderungan <i>Coping stress</i>	40
Lampiran 11.	Data Kasar <i>Coping stress</i> dan <i>Burnout</i>	44



PENGARUH *COPING STRESS* TERHADAP *BURNOUT* ANGGOTA POLISI RESORT MALANG

Jasmine Rembulana Rizkinannisa

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

jasminerembulanar@gmail.com

Pekerja pada bidang pelayanan kemanusiaan dan bekerja erat dengan masyarakat seperti pekerjaan sebagai seorang polisi rentan mengalami reaksi emosional yang membuat stress berkepanjangan yang menyebabkan kelelahan emosional maupun fisik (*burnout*). Terdapat beberapa tindakan untuk mencegah maupun mengurangi *burnout* tersebut, salah satunya adalah dengan melakukan *coping stress*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *coping stress* terhadap *burnout* anggota polisi Resort Malang. Desain penelitian ini bersifat non-eksperimental kuantitatif. Jumlah subjek sebanyak 149 anggota polisi dengan menggunakan metode *quota sampling* dan menggunakan teknik analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan *coping stress* terhadap *burnout* dengan hasil regression nilai $F_{55,196}$ dan $Sig. 0,00 (< 0,05)$. Dalam penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa apabila menggunakan *problem focus coping* maka cenderung dapat menurunkan *burnout*, dan jika menggunakan *emotion focus coping* cenderung akan meningkatkan *burnout* pada anggota polisi.

Kata Kunci : *Burnout, Coping stress, Problem focus coping, Emotion focus coping, Anggota Kepolisian Resort Malang.*

Workers in humanitarian services and work closely with the community as though a job as a police officer which is susceptible experienced emotional reaction that makes prolonged stress, so that it causes burnout . There are a number of actions to prevent or reduce burnout , one of them is coping stress. The aim of this study is to know the effect of coping stress towards the police member of Resort Malang. the method used in this study is non-experimental quantitative. The number of the subject as much as 149 police by using quota sampling and using multiple linear regression analysis technique. The results of this study showed that there were a significant effect of coping stress towards burnout with regression test $F_{55,196}$ and $Sig. 0,00 (<0,05)$. In this study also obtained the result, if using problem focus coping, so that it can decrease burnout , and if using emotion focus coping tend to focus increasing burnout for police.

Key words : *Burnout, Coping stress, Problem focus coping, Emotion focus coping, Police of the Resort Malang.*

Polisi merupakan alat negara yang seluruh tugas, hak, dan kewajibannya telah diatur dalam Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia (dalam Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2002 Nomor 2, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4168) yang berperan penting didalam masyarakat karena tugas-tugas pokok yang dapat menciptakan suatu kestabilan nasional diantaranya adalah memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat, memberikan pengayoman, memberikan perlindungan dan pelayanan kepada masyarakat. Karena tugas mulia yang diemban polisi inilah sehingga sebagai penegak hukum, polisi dituntut untuk bersikap tegas dan konsisten dalam tindakan serta etis dalam sikap sebagai jati diri seorang anggota polisi.

Menurut Zakir dan Murat (2011) menyatakan bahwa menjadi seorang polisi dianggap sebagai pekerjaan dengan tingkat stres yang tinggi, hal ini dikarenakan jam kerja yang panjang, struktur kepemimpinan dan tingginya kekhawatiran akan keselamatan diri sendiri dan orang lain. Stres tersebut disebabkan oleh rasa frustrasi, konflik berkepanjangan, bahkan tekanan atau krisis. Stres yang dialami oleh polisi berasal dari berbagai macam hal, diantaranya adalah psikologis, stressor fisik, sosial, ekonomi. Selain stressor tersebut, terdapat pula beberapa penyebab stres seorang anggota polisi di tempat kerja seperti tekanan kerja, stres kerja, beban tugas atau beban kerja, keamanan dan keselamatan kerja, ketaatan kerja, kedisiplinan kerja, dll. Pemilihan polisi sebagai subjek dalam penelitian ini, dikarenakan pentingnya informasi mengenai *coping stress* bagi para anggota polisi untuk menanggulangi *burnout*.

Mengacu pada hal tersebut, *Stressor* pada anggota polisi diakibatkan oleh permasalahan internal (kurang percaya terhadap kinerja diri sendiri, beban kerja tinggi sehingga tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik) dan eksternal (rumah tangga, keluarga, ekonomi, dll). Psikolog forensik Reza Indragiri Amriel mengatakan, pekerjaan sebagai petugas kepolisian sangat stressful. Tidak hanya dari tekanan kerja, tapi juga dari faktor-faktor personal (www.SurabayaPagi.com). Pekerjaan yang berorientasi melayani orang lain dapat membentuk hubungan yang bersifat asimetris antara pemberi dan penerima pelayanan. Akibat dari beberapa permasalahan yang menyebabkan stress berkepanjangan dan berlangsung secara kontinyu ini dapat menyebabkan *burnout* (Harnida, 2015). Menurut Ekermans, et al (2012) dampak dari *burnout* yang dilakukan pada perawat yang memiliki tingkat Emotional Intellegensi rendah akan memiliki tingkat stres yang tinggi dan menyebabkan kesulitan dalam mengelola emosi positif dan emosi negatif secara efisien sehingga dapat membuat hubungan interpersonal dengan rekan kerja maupun pasien menjadi tidak baik. Selain itu, Abenavoli, et al (2013) mengutarakan bahwa *burnout* pada guru berdampak pada penurunan waktu tidur dan memunculkan gejala fisik setiap hari, meningkatkan stres, membuat menjadi seorang yang ambisius dan menurunkan prestasi diri. Penelitian ini mendapat temuan yang penting disaat banyak ditemukannya peningkatan tenaga pengajar atau guru yang mengalami stres yang berhubungan dengan pekerjaan.

Beberapa penelitian diatas sesuai dengan dampak *burnout* berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Pines & Maslach (1993) yaitu menurunnya prestasi kerja, menunda-nunda pekerjaan, bermalas-malasan, membuat suasana di dalam pekerjaan menjadi tidak menyenangkan, dedikasi dan komitmen menjadi berkurang, performansi dan prestasi pekerja menjadi tidak maksimal bahkan dapat membuat pekerja tidak mau terlibat dengan lingkungannya yang dipengaruhi oleh ketidaksesuaian antara usaha dengan apa yang di dapat dari pekerjaan. Kenyataan menunjukkan ada individu yang bisa bertahan dan mengatasi situasi yang menekan tersebut, namun ada juga yang tidak bisa bertahan (Asih & Trisni, 2015). Jika hal ini terjadi secara terus menerus, dapat mengakibatkan menurunnya prestasi kerja, produktivitas kerja, ketertarikan terhadap pekerjaan, bahkan tidak percaya diri dan ragu dengan kemampuan diri sendiri, dll.

Peng, et al (2016) mengungkapkan bahwa penyebab *burnout* yang terjadi pada perawat disebabkan oleh perbedaan individu yang membuat mereka merasa terancam dan tidak dapat beradaptasi dengan baik. Dalam penelitian ini juga diungkap bahwa salah satu hal yang menyebabkan *burnout* dikarenakan oleh kepuasan kerja yang rendah dan kurangnya komitmen organisasi sehingga menyebabkan *burnout* pada perawat atau pekerja sosial yang bekerja dengan melayani masyarakat. Penyebab *burnout* lainnya diutarakan oleh Kutluturkan, et al (2016) yang mengatakan bahwa beberapa faktor yang menyebabkan *burnout* di onkologi adalah stress fisik (jam kerja panjang, tidak dapat menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi, dan dikarenakan keterbatasan alat atau alat yang kurang memadai), stres psikis (memikirkan keselamatan kerja yang berhubungan dengan peningkatan harapan pada pasien dan keluarga) dan stres administrasi (gaji yang kurang memuaskan). beberapa hal tersebut bahkan berdampak pada penurunan prestasi kerja pada perawat di Onkologi. Dari hasil penelitian, diketahui bahwa *burnout* yang terjadi banyak dikarenakan kurangnya pengalaman di lapangan pada perawat dan pengaruh besarnya tanggungjawab dalam merawat pasien. Semakin besar tanggungjawab, maka semakin sering perawat mengalami *burnout*.

Berdasarkan hasil penelitian Kutluturkan, et al (2016) untuk mengurangi *burnout* dapat dilakukan beberapa cara yaitu mengembangkan keterampilan komunikasi, mengatur program untuk dukungan psikologis dan melakukan pelatihan manajemen stress dan mengetahui strategi coping stress yang sesuai digunakan bagi para pekerja. Sebuah penelitian oleh Nugroho, dkk (2012) menyimpulkan bahwa *emotional focused coping* cenderung banyak digunakan oleh para perawat di Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya yaitu sebesar 57,3%, sedangkan penggunaan *problem focus coping* sebesar 53,7%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diketahui bahwa *Coping stress* dapat membantu subjek dalam menghadapi situasi *stressful/burnout*. Penggunaan strategi coping yang efektif sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi dapat meminimalkan terjadinya stres/*burnout* di tempat kerja. Dalam penelitian ini, juga diungkap bahwa penggunaan *coping stress* pada perawat ruang rawat inap tersebut termasuk dalam kategori sedang, artinya ada kekonsistenan dalam diri subjek, yang berarti permasalahan yang terjadi dan membutuhkan penyelesaian secara langsung dengan menggunakan *coping stress* berupa *problem focus coping*, dan pada masalah yang hanya perlu penurunan emosi negatif maka akan menggunakan *emotional focused coping*,

ataupun kombinasi dari kedua *coping*. *Coping stress* yang baik digunakan menurut Rutter (dalam Smeth, 1994) adalah tergantung pada cara pemilihan ketepatan *coping* sesuai dengan permasalahan yang terjadi.

Coping stress ini adalah kemampuan yang sangat penting untuk dimiliki setiap individu terutama pada pekerja yang sedang mengalami masalah ataupun kesulitan agar tidak mengganggu kinerja pada saat sedang melaksanakan pekerjaan. Setiap pekerjaan memiliki beban tugas yang berbeda dan permasalahan yang berbeda pula, oleh karena hal tersebut maka strategi *coping stress* sangat dianjurkan pada seluruh pekerja dengan berbagai macam elemen pekerjaan. Jika seorang individu memiliki *coping stress* yang baik, maka ia dapat mengurangi perilaku-perilaku yang tidak diinginkan yang dapat mengganggu pekerjaan. Terdapat dua jenis *coping* yaitu *problem-focused coping* (melalui strategi kognitif langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk pemecahan masalah) dan *emotion-focused coping* (menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan dan berupaya untuk mencari dukungan sosial).

Jika diamati dari beberapa penelitian, diketahui bahwa *coping stress* dapat digunakan untuk mengurangi *burnout* yang dialami oleh pekerja yang bekerja di bidang sosial. Untuk mengurangi reaksi emosional pada seseorang yang bekerja pada bidang pelayanan kemanusiaan seperti anggota polisi, diperlukan *coping stress* atau upaya-upaya dan dorongan usaha untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada pekerja dengan mencari cara untuk menguasai atau mengurangi stres dengan tujuan agar dapat beradaptasi diri dengan permasalahan tersebut sehingga dapat mengurangi atau meminimalisir kejadian atau keadaan yang penuh tekanan tersebut.

Penelitian ini penting dilakukan guna mengetahui apakah *coping stress* dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku *burnout* anggota polisi Resort Malang karena termasuk salah satu pekerjaan yang memberikan jasa atau pelayanan yang berhubungan dengan masyarakat secara langsung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *coping stress* dapat berpengaruh pada *burnout* para anggota Polisi Resort Malang dan *coping stress* jenis apa yang dapat digunakan untuk mengurangi kecenderungan *burnout*. Penelitian ini bermanfaat untuk seluruh anggota polisi yang ingin mengurangi perilaku *burnout* dengan cara mengatasi *stressor* yang tinggi dan mengetahui jenis *coping stress* apa saja yang dilakukan dan mengetahui cara-cara yang dapat dilakukan oleh anggota Kepolisian Resort Malang untuk mengatasi sebuah permasalahan dalam diri yang dapat menyebabkan *burnout*.

Stres

Menurut Feldman (2010) stres adalah respon seseorang terhadap kejadian yang mengancam atau menantang. Sedangkan menurut Maramis (2004) stres adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri dan menjadi sesuatu yang dapat mengganggu keseimbangan manusia. Bila individu tidak dapat mengatasi masalah atau tuntutan yang menyebabkan stres dengan baik, maka akan muncul gangguan badan atau gangguan jiwa. Stress bersumber pada frustrasi, konflik, tekanan atau

krisis. Sama hal nya dengan frustrasi yang terjadi karena maksud atau tujuan yang tidak tercapai karena timbulnya sebuah penghalang, tekanan yang terjadi sehari-hari yang meskipun hanya sedikit, namun apabila bertumpuk-tumpuk dapat menjadi stres yang hebat. Akibat dari beberapa permasalahan tersebut, daya tahan stres setiap orang berbeda-beda. Hal ini bergantung pada keadaan individu tersebut. Menurut teori, setiap orang dapat terganggu jiwanya, tergantung dari kepribadian dan cara untuk mengontrol stres tersebut. Dalam tingkat psikologis, tingkat stres yang tinggi dapat mencegah seseorang untuk hidup secara baik. Respon emosional dapat berubah menjadi ekstrem hingga seseorang tidak dapat berbuat apa-apa untuk mengatasi stres tersebut. Individu yang mengalami banyak stres yang terjadi secara terus menerus menjadi kurang mampu menghadapi stressor atau masalah yang baru.

Burnout

Burnout adalah sindrom psikologis yang muncul dari stres yang berkepanjangan yang dikarenakan masalah interpersonal pada pekerjaan (Maslach & Leiter, 2016). *Burnout* dikonseptualisasikan sebagai bentuk stres kerja yang berlangsung lama secara terus menerus. *Burnout* ini disebabkan oleh ketidakpuasan kerja, keadaan yang kacau, stres karena pekerjaan, merasa gelisah dan marah, depresi, bahkan beberapa kombinasi penyebab. Dampak *burnout* dalam bekerja akan merasakan kehilangan semangat atau energi, semangat kerja menurun, berkurangnya produktivitas dalam bekerja, menurunnya prestasi diri, mudah tersinggung, depresi, debilitasi, menarik diri dari lingkungan, hingga merasa kelelahan secara fisik.

Cordes (1993) menggambarkan *burnout* sebagai suatu keadaan yang mencerminkan reaksi emosional pada orang yang berkerja pada bidang pelayanan kemanusiaan (*human services*) dan bekerja erat dengan masyarakat. Penderita *burnout* banyak dijumpai pada perawat di rumah sakit, pekerja sosial, guru, dan para anggota polisi. *Burnout* di tempat kerja merupakan keadaan yang tidak bisa dihindarkan. Seseorang yang bekerja pada bidang pelayanan, ia akan memberikan perhatian, pelayanan, bantuan, dan dukungan kepada klien, siswa, atau pasien, hubungan yang tidak seimbang tersebut dapat menimbulkan ketegangan emosional yang berujung dengan terkurasnya sumber-sumber emosional. Kondisi emosional seseorang seperti merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat merupakan *burnout*. *Burnout* adalah suatu bentuk ketegangan atau tekanan psikis yang berhubungan dengan stres, dialami seseorang dari hari ke hari, ditandai dengan kelelahan fisik, mental dan emosional.

Menurut Schaufeli (1994) *burnout* berdampak pada berkurangnya kepuasan kerja, memburuknya kinerja dan membuat produktivitas kerja menjadi rendah. Maslach & Leiter (2016) menyebutkan bahwa *burnout* adalah sindrom psikologis yang terdiri dari tiga dimensi yang meliputi: (1) *Emotional exhausting* atau kelelahan emosional merupakan inti dari sindrom *burnout* yang ditandai dengan habisnya sumber-sumber emosional dari dalam individu yang ditandai dengan perasaan frustrasi, putus asa, sedih, jenuh, mudah tersinggung, mudah marah tanpa sebab, mudah merasa lelah, tertekan, dan perasaan terjebak

dalam pekerjaan. Pada kondisi ini, rasa lelah muncul begitu saja tanpa sebelumnya didahului oleh pengeluaran energi yang berarti. Selain itu, rasa lelah ini tidak dapat hilang, meskipun individu tersebut sudah melakukan istirahat selama beberapa hari. Kelelahan emosi ditandai dengan munculnya rasa marah, depresi, dan mudah tersinggung. (2) *Depersonalization* atau depersonalisasi merupakan kecenderungan individu untuk menjauhi lingkungan sosialnya, bersikap sinis, apatis, tidak berperasaan, tidak peduli, menjauh bahkan menghilang dari lingkungan dan orang-orang sekitarnya. Dimensi ini menggambarkan *burnout* secara eksklusif untuk pekerjaan di bidang pelayanan kemanusiaan (*human services*). (3) *Personal Accomplishment* atau rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri, ditandai dengan kecenderungan memberi evaluasi negatif terhadap diri sendiri, terutama berkaitan dengan pekerjaan dan sering mengalami ketidakpuasan terhadap hasil kerja sendiri serta merasa tidak pernah melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun bagi orang lain.

Faktor yang mempengaruhi terjadinya *burnout* adalah faktor situasional dan faktor individual. Faktor situasional meliputi karakteristik pekerjaan, karakteristik jabatan, dan karakteristik organisasi. Sedangkan dalam faktor individual terdapat karakteristik demografik, karakteristik kepribadian dan sikap kerja (Maslach, 2001).

Coping stress

Coping stress menurut Lazarus (dalam King, 2010) adalah upaya mengelola keadaan dan mendorong usaha untuk menyelesaikan permasalahan kehidupan seseorang dan mencari cara untuk menguasai atau mengurangi stres. Dengan cara memodifikasi, beradaptasi atau menghilangkan stressor yang mengancam dirinya. *Coping stress* artinya sendiri adalah kemampuan mengatasi atau mengelola stres, dimana pada masa remaja masalah stres kurang mampu diselesaikan, sebab pada masa remaja adalah tahap penyesuaian dan perubahan, baik perubahan secara emosional ataupun fisik. *Coping stress* sangat penting untuk dimiliki setiap individu, terutama saat individu berada pada situasi yang mengancam. Terdapat beberapa hal yang mendasar untuk perlu dikuasai oleh individu sebelum ia menguasai keterampilan *coping stress*. Yakni keterampilan untuk peka terhadap perasaan atau respon-respon psikologis dan peristiwa tertentu.

Folkman dan Lazarus (1981) membagi coping stres kedalam dua fungsi utamanya, yakni *problem focus coping* dan *emotional-focused coping*. *Problem focus coping* adalah usaha untuk mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan atau tuntutan. *Problem focus coping* terdiri dari tiga jenis, yaitu *Confrontive coping*: individu berpegang teguh pada pendiriannya dan memperjuangkan apa yang diinginkan, dan mengubah situasi agresif. *Seeking support coping*: mencari bantuan dan dukungan dari orang lain untuk mengatasi situasi stres. *Planful problem solving*: individu membuat rencana tindakan dan mengubah situasi untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapinya. Yang kedua adalah *Emotion focus coping* yaitu usaha untuk mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak

yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan (Lazarus & Folkman, 1984).

Emotion-focused coping sebagai usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika sedang menghadapi masalah atau tekanan. Sedangkan aspek yang menunjukkan strategi yang berorientasi pada *emotion focus coping*, yakni (1) *Self controlling*, usaha mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan, (2) *Distancing*, usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindari dari permasalahan seakan tidak terjadi apa - apa atau menciptakan pandangan – pandangan yang positif seperti menganggap masalah sebagai lelucon. (3) *Positive reappraisal*, usaha mencari makna positif dari permasalahan dengan terfokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal - hal yang bersifat religius. (4) *Accepting responsibility*, usaha untuk menyadari diri sendiri dalam permasalahan yang di hadapinya, dan mencoba menerimanya untuk semuanya menjadi lebih baik. Strategi ini baik, terlebih bila masalah terjadi karena pikiran dan tindakannya sendiri. Namun, strategi ini menjadi tidak baik bila individu seharusnya bertanggung jawab dalam masalah tersebut. (5) *Escape-avoidance*, usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain, seperti makan, minum, merokok atau menggunakan obat-obatan.

Pengaruh Coping stress Terhadap Burnout

Coping stress sangat penting untuk dimiliki setiap individu, terutama saat individu berada pada situasi yang mengancam. Berdasarkan pengertiannya, *coping stress* berfungsi untuk menyelesaikan permasalahan kehidupan seseorang dan mencari cara untuk menguasai atau mengurangi stres. Menurut Lazarus & Folkman (1984) terdapat dua jenis *coping stress* yaitu (1) *problem focus coping* untuk mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan atau tuntutan dan (2) *emotional-focused coping* untuk mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan.

Untuk mengatasi stres yang berkepanjangan yang dapat menyebabkan *burnout*, menurut Maslach & Leiter (2016) dapat dilakukan beberapa strategi, yaitu mengetahui strategi yang akan dilakukan untuk mengatasi *burnout* tersebut, mengubah pola kerja dengan cara mengurangi jam kerja dan memperbanyak istirahat dan menghindari bekerja lembur, mengembangkan keterampilan dalam mengatasi permasalahan, mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar terutama kolega dan keluarga, memanfaatkan strategi relaksasi, melakukan gaya hidup sehat dan bugar dengan baik, mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik melalui lebih mengenal diri sendiri, konseling atau bahkan melakukan terapi.

Berdasarkan penjelasan diatas, salah satu hal yang dibutuhkan apabila mengalami *burnout* adalah dengan menggunakan *coping stress*. Hal ini sangat dibutuhkan oleh anggota polisi Resort Malang yang memiliki tugas-tugas dan telah diatur oleh negara untuk melayani masyarakat Indonesia. Seluruh anggota polisi memiliki tanggungjawab yang besar yang menuntut mereka untuk bekerja dengan

baik dan dalam kondisi apapun. Jika seorang anggota polisi mengalami stress berkepanjangan atau *burnout* maka dapat diatasi dengan melakukan *coping stress* yang sesuai dengan permasalahan yang dialami. Maslach & Leiter (2001) mengatakan bahwa *burnout* adalah penarikan diri (secara psikologis) dari pekerjaan yang dilakukan sebagai reaksi atas stres dan ketidakpuasan (terhadap situasi kerja) yang berlebihan dan berkepanjangan.

Menurut Weiten (2010) *coping* adalah upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi masalah atau menangani emosi yang umumnya bersifat negatif. Emosi negatif ini lah yang dapat menyebabkan *Burnout*, seperti kelelahan fisik, kelelahan mental, dan emosi yang disebabkan stres yang berhubungan dengan pekerjaan, yang biasa terjadi pada individu yang bekerja dalam bidang pelayanan sosial. Sedangkan menurut Rotondo, Carlson, & Kincaid (2003) *problem focus coping* telah membuktikan sebagai cara yang efektif dalam mengelola masalah dalam peran kerja dan keluarga. Langkah-langkah penting yang diambil untuk memenuhi tanggung jawab di rumah dan di pekerjaan secara efisien, akan dapat membantu para individu untuk memiliki banyak waktu dalam keterlibatannya di kedua peran keluarga dan pekerjaan. Dengan demikian, problem-focused coping secara teoritis membantu menghindari konflik pekerjaan- keluarga yang menjadi salah satu penyebab *burnout*.

Dalam penelitian Yunianto & Astutik (2013) diketahui bahwa ketika pegawai memiliki kepuasan kerja, maka akan dapat menurunkan *burnout* atau kelelahan secara emosional yang berlebihan. Kepuasan kerja yang tidak diatasi dengan baik, akan berdampak menyebabkan individu mengalami stres berkepanjangan dan *burnout*. Kepuasan kerja akan dapat tercipta dari rendahnya tingkat konflik pekerjaan-keluarga berbasis waktu dan perilaku, sedangkan konflik pekerjaan-keluarga berbasis waktu dapat ditekan dengan cara penanganan berfokus pada masalah (*problem focus coping*). Menurut Smet (1994) meningkatkan dukungan sosial yang termasuk dalam bagian dari *problem focus coping* adalah salah satu cara yang lebih jelas diantara usaha-usaha yang dapat mengurangi stress.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Indirawati (2006) menghasilkan data yaitu semakin tinggi kematangan beragama yang diperoleh seseorang maka akan semakin tinggi kecenderungan strategi copingnya menuju kepada *Problem focus coping*. Dengan kata lain, pengaruh kematangan beragama terhadap kecenderungan strategi coping menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kematangan beragama yang tinggi maka akan cenderung pada *problem focus coping* (PFC) saat ia bermasalah, sebaliknya seseorang yang memiliki kematangan beragama yang relatif rendah maka akan lebih cenderung menggunakan *emotion focused coping* (EFC) dalam penyelesaian masalahnya.

Menurut Angraeni & Cahyanti (2012) mengemukakan bahwa hasil dari penelitian mengungkapkan bahwa seseorang akan cenderung untuk menggunakan *problem focus coping* terlebih dahulu, baru kemudian menggunakan *emotion focus coping*. Dalam hal ini seseorang yang hanya menggunakan *emotion focus coping* maka ia tidak berhadapan langsung dengan permasalahan sesungguhnya, namun disisi lain apabila seseorang hanya berfokus pada *problem focus coping* tanpa memperhatikan dampaknya, maka akan membawa pada sebuah kondisi yang berbahaya. Menurut Feldman (2012) *emotion focus coping* memiliki beberapa aspek yang cenderung mengabaikan masalah seperti *distancing*, *escape avoidance*

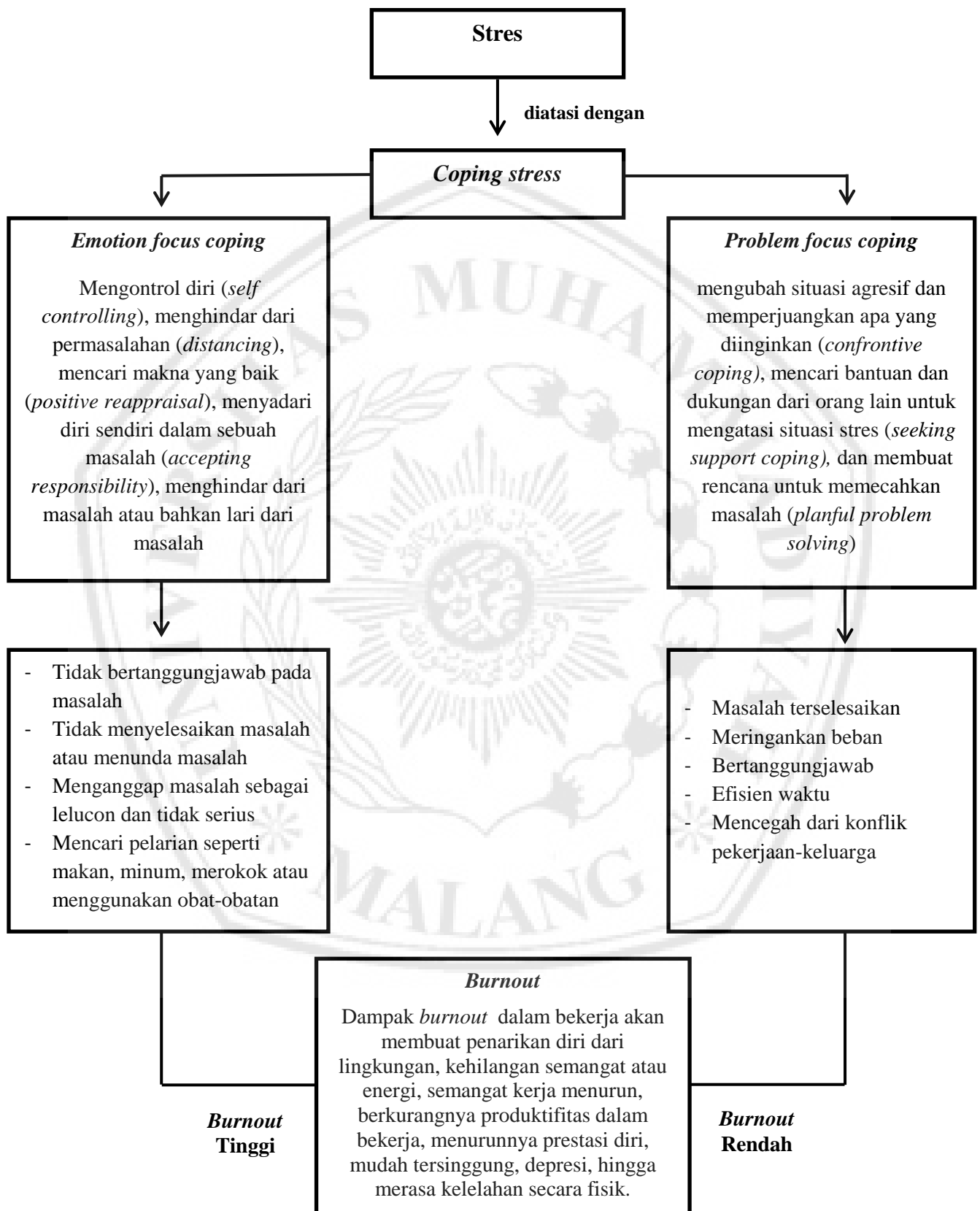
yang membuat individu berperilaku menghindari masalah yang ada dan hal tersebut dapat menunda masalah sehingga membuat masalah menjadi lebih buruk.

Strategi coping ditemukan dapat mengurangi ketegangan, meningkatkan kepuasan kerja, peningkatan kesehatan, menurunkan tekanan psikologis, dan tingkat konflik pekerjaan-keluarga yang lebih rendah, serta berkurangnya depresi, kecemasan dan juga somatisasi. Banyak riset yang mendukung adanya strategi mengatasi (coping) secara umum, tetapi masih terdapat kekurangan, khususnya strategi mana yang paling efektif dalam mengatasi konflik pekerjaan-keluarga, sehingga pemahaman mengenai hubungan ini masih dibutuhkan.

Kenyataan menunjukkan ada individu yang bisa bertahan dan mengatasi situasi yang menekan tersebut, namun ada juga yang tidak bisa bertahan. *Burnout* yang merupakan respon berkepanjangan terkait faktor penyebab stres yang terus-menerus terjadi tempat kerja di mana hasilnya merupakan perpaduan antara pekerja dan pekerjaannya (Papalia, 2007).



Dari uraian tersebut, dibuat kerangka berpikir sebagai berikut :



Hipotesis

- Adanya pengaruh antara *coping stress* terhadap *burnout* pada anggota Kepolisian Republik Indonesia.
- Adanya hubungan negatif *coping stress* jenis *problem focus coping* untuk menurunkan *burnout* pada anggota polisi
- Adanya hubungan positif *coping stress* jenis *emotion focus coping* untuk menaikkan *burnout* pada anggota polisi.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non eksperimen untuk mengetahui pengaruh antar kedua variabel pada data yang telah dikumpulkan. Pendekatan ini digunakan karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Selain itu, pendekatan kuantitatif membantu untuk mengidentifikasi pengaruh secara empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis (Sugiyono, 2014). Pencarian data ini dilakukan dengan penyebaran skala pada subjek yang telah ditentukan, kemudian peneliti melakukan perhitungan dengan teknik kuantitatif agar bisa diketahui apakah kedua variabel yang diteliti memiliki pengaruh atau tidak.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Polres Malang dengan menggunakan metode quota sampling. Teknik pengambilan data ini adalah teknik pengambilan sampel dari populasi tertentu sampai jumlah (kuota) terpenuhi (Sugiyono, 2013). Subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 149 anggota polisi Polres Malang (Kepanjen) karena penelitian korelasional sebaiknya menggunakan subjek lebih dari 30 orang agar dapat melihat adanya hubungan atau pengaruh pada variabel (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012).

Variabel dan Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Adapun yang menjadi variabel bebas (X) yaitu *Coping stress* dan variabel terikat (Y) adalah *Burnout*.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Coping stress* yang merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mengelola suatu keadaan, mendorong untuk melakukan suatu usaha dalam menyelesaikan sebuah permasalahan dan mencari cara untuk menguasai atau mengurangi stres. Terdapat dua jenis *coping stress*, yakni *problem focus coping* dan *emotional focus coping*. *Problem focus coping* adalah usaha yang berfokus pada cara untuk mengatasi stres dengan mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan atau tuntutan. Sedangkan *Emotional focus coping* adalah upaya yang berfokus untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika sedang menghadapi masalah atau tekanan.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Burnout* yang merupakan akibat dari kelelahan, baik secara fisik maupun mental yang termasuk di dalamnya berkembang konsep diri yang negatif, kurangnya konsentrasi serta perilaku kerja yang negatif (Pines & Maslach, 1993). Keadaan ini membuat suasana di dalam pekerjaan menjadi dingin, tidak menyenangkan, dedikasi dan komitmen menjadi berkurang, performansi, prestasi pekerja menjadi tidak maksimal.

Metode pengumpulan data dalam penelitian untuk mengukur variabel *coping stress* sebagai variabel bebas dengan menggunakan skala *ways of coping* berbentuk *rating scale* berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman. skala ini berjumlah 66 item yang terdiri dari 8 aspek yang ada pada teori *coping stress* yaitu *Confrontive coping*, *Seeking support coping*, *Planfull problem solving*, *Self control*, *Distancing*, *Positive reappraisal*, *accepting responsibility*, dan *Escape avoidance*.

Sedangkan instrumen untuk variabel *burnout* menggunakan *Maslach Burnout Inventory Scale* dari teori yang dikemukakan oleh Maslach dan berjumlah 22 item pertanyaan. Skala ini mencakup 3 aspek *burnout* menurut Maslach yaitu *emotional exhausting*, *depersonalization*, dan *personal accomplishment*.

Tabel 1. Indeks Validitas Skala Penelitian

No.	SKALA	Validitas	Reliabilitas	Jumlah Item	Item gugur	Item Valid
1.	<i>Coping stress</i>	0.3 – 0.599	0.949	66 item	17 item	49 item
2.	<i>Burnout</i>	0.3 – 0.698	0.893	22 item	4 item	18 item

Tabel 2. Indeks Reliabilitas Skala Penelitian

Alat Ukur	Koefisien Alpha
<i>Coping stress</i>	0.949
<i>Burnout</i>	0.893

Prosedur dan Analisa Data

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan ilmiah yang melewati beberapa tahapan sistematis yang telah disusun dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dalam penelitian ini terdapat empat tahapan yaitu tahap persiapan, tahap uji tryout, tahap pelaksanaan dan tahap pengolahan data. Pada tahap persiapan, yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan identifikasi permasalahan, menentukan subjek yang akan diteliti, dan alat ukur yang digunakan pada saat penelitian. Selanjutnya pada tahap uji *try out*, peneliti menguji kepada subjek dengan 80 orang di PolrestaMalang. Setelah uji *try out*, dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan di Polres Malang (Kepanjen) dengan jumlah subjek 149 orang.

Setelah tahap pelaksanaan selesai, dilanjutkan dengan tahap pengolahan data statistik terhadap data yang telah diperoleh. Analisa data dilakukan dengan bantuan perhitungan *SPSS for windows Ver. 21* dengan teknik analisis data uji regresi linear berganda yang bertujuan untuk menguji pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y. Variabel yang dipengaruhi disebut

variabel dependen, sedangkan variabel yang mempengaruhi disebut variabel independen (Sujarweni, 2008). Kemudian akan melakukan diskusi data serta memberikan kesimpulan dan implikasi berdasarkan hasil penelitian.

HASIL PENELITIAN

Penelitian dilakukan pada 149 responden anggota kepolisian Republik Indonesia Dari Kepolisian Resort Malang (POLRES MALANG - Kepanjen). Berikut data dari hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Subjek Penelitian

Keterangan	Kategori	Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin	<i>Laki-laki</i>	75	50,3%
	Perempuan	74	49,7%
	Total	149	100%
Usia	18-25 tahun	72	48,3%
	26-35 tahun	34	22,8%
	36-45 tahun	21	14,1%
	46-55 tahun	22	14,8%
	Total	149	100%
Lama Kerja	1-5 tahun	64	43%
	6-15 tahun	40	26,8%
	16-25 tahun	17	11,4%
	26-35 tahun	28	18,8%
	Total	149	100%

Dari tabel deskripsi subjek di atas dapat diketahui bahwa total subjek 149 orang dengan rincian berdasarkan jenis kelamin subjek laki-laki sebanyak 75 polisi (50,3%) dan subjek perempuan 74 polisi (49,7%). Berdasarkan jumlah kelompok usia 18-25 tahun sebanyak 72 polisi (48,3%), kelompok usia 26-35 tahun sebanyak 34 polisi (22,8%), kelompok usia 36-45 tahun sebanyak 21 polisi (14,1%) dan pada kelompok usia 46-55 tahun sebanyak 22 polisi (14,8%). Kemudian berdasarkan lama bekerja terdapat empat kategori, yaitu kategori 1-5 tahun sebanyak 64 polisi (43%), kategori 6-15 tahun 40 polisi (26,8%), kategori 16-25 tahun sebanyak 17 polisi (11,4%), serta pada kategori 26-35 tahun sebanyak 28 polisi (18,8%).

Tabel 4. Kecenderungan Coping stress yang digunakan Anggota Polisi

Keterangan	Kategori	Jumlah	Presentase
Jenis <i>Coping stress</i>	<i>Problem focus coping</i>	75	50,3%
	<i>Emotion focus coping</i>	74	49,7%
	Total	149	100%

Berdasarkan penghitungan hasil skala per aspek didapatkan hasil berupa klasifikasi jenis *coping stress* pada anggota polisi yaitu, pada jenis *problem focus coping* digunakan anggota polisi sebanyak 75 orang (50,3%) dan jenis *emotion focus coping* sebanyak 74 orang (49,7%).

Tabel 5. Tingkatan *Burnout* Anggota Polisi

Keterangan	Kategori	Jumlah	Presentase
Tingkatan <i>Burnout</i>	Rendah	9	6%
	Sedang	115	77,2%
	Tinggi	21	16,8%
	Total	149	100%

Berdasarkan tingkatan *burnout* pada anggota polisi, 9 polisi dengan tingkatan Rendah (6%), 115 polisi dengan tingkatan Sedang (77,2%) dan 21 polisi dengan tingkatan tinggi (16,8%).

Tabel 6. *Crosstabulation Burnout* dengan *Coping stress*

			<i>Coping stress</i>		Total
			PFC	EFC	
<i>Burnout</i>	Rendah	Frekuensi	8	1	9
		Presentase	11,8%	1,2%	6,0%
	Sedang	Frekuensi	58	58	116
		Presentase	85,3%	71,6%	77,9%
	Tinggi	Frekuensi	2	22	24
		Presentase	2,9%	27,2%	16,1%

Berdasarkan uji *crosstabulation*, didapatkan hasil bahwa yang termasuk kategori *burnout* sedang, maka memiliki nilai PFC 11,8% dan lebih tinggi dibandingkan dengan EFC 1,2%. Pada kategori *burnout* sedang, memiliki nilai PFC sebesar 85,3% dan EFC sebesar 71,6%. Sedangkan pada kategori *burnout* tinggi, lebih besar yang dipengaruhi oleh EFC yaitu sebesar 27,2% dibandingkan dengan PFC yang hanya 2,9%.

Tabel 7. Hasil Analisis Uji Regresi Linear Berganda

Variabel	F hitung	Sig.	Adjusted R Square
<i>Coping stress</i> Terhadap <i>Burnout</i>	55,196	0,000	0,423

Berdasarkan pada tabel 7, uji regresi linear berganda, didapatkan hasil *adjusted R Square* dari perhitungan SPSS sebesar 0,423. Angka tersebut menunjukkan seberapa besar pengaruh variabel X kepada variabel Y yaitu sebesar 42,3%. Sedangkan pada uji ANOVA, didapatkan hasil Sig. 0,00. Angka tersebut menunjukkan $< 0,05$ maka terdapat pengaruh antara variabel X yaitu *coping stress* dan variabel Y yaitu *Burnout*. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *coping stress* terhadap *burnout* pada anggota polisi.

Tabel 8. Hasil Koefisien variabel X

Jenis <i>Coping stress</i>	T	Sig.	Kesimpulan
<i>Problem focus coping</i>	-10,245	0,000	Ada Pengaruh
<i>Emotion focus coping</i>	3,325	0,001	Ada Pengaruh

Pada tabel 8, menunjukkan bahwa hasil koefisien variabel X yaitu *problem focus coping* sebesar 0,000 dan *emotion focus coping* sebesar 0,001. Angka tersebut menunjukkan $< 0,05$ maka terdapat pengaruh pada variabel tersebut.

Tabel 9. Hasil Korelasi Antara *Coping stress* terhadap *Burnout*

Variabel	Pearson Correlation	Kesimpulan
<i>Coping stress</i> Terhadap <i>Burnout</i>	-0,357	Semakin tinggi <i>coping stress</i> maka semakin rendah <i>burnout</i>

Pada tabel 9, diketahui bahwa korelasi antara *coping stress* terhadap *burnout* didapatkan hasil *pearson correlation* sebesar -0,357 yang menunjukkan arah (-) yang berarti semakin tinggi penggunaan *coping stress*, maka semakin rendah terjadinya *burnout*.

Tabel 10. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Deviation from Linearity	Kesimpulan
<i>Coping stress</i> terhadap <i>Burnout</i>	0,854	Ada hubungan linear secara signifikan antara variabel X dan Variabel Y

Pada tabel 10, didapatkan hasil dari uji linearitas yaitu nilai *deviation from linearity* sebesar 0,854 ($> 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan linear secara signifikan antara *coping stress* terhadap *burnout* pada anggota polisi di Polres Malang.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh data bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara *coping stress* terhadap *burnout*. Hal ini berarti bahwa apabila seorang subjek menggunakan *coping stress* jenis *problem focus coping* akan menurunkan tingkat *burnout* nya. Hal ini berarti bahwa *coping stress* dapat mempengaruhi *burnout* pada anggota polisi.

Pada penghitungan untuk tingkat *burnout* yang dialami oleh anggota polisi, didapatkan hasil bahwa 9 (6%) polisi memiliki *burnout* rendah, 115 (77,2%) polisi mengalami *burnout* sedang, dan 21 (16,8%) polisi termasuk *burnout* tinggi. Hasil ini mengungkapkan bahwa anggota polisi cenderung mengalami *burnout* yang sedang. Hal ini senada dengan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Weigl, Schneider, Hoffmann, & Angerer (2015) yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang erat antara meningkatnya stress kerja dan *burnout* dan berkurangnya kualitas pelayanan oleh perawat. Hal tersebut dikarenakan oleh tekanan kerja, ketidakseimbangan antara usaha dan imbalan (gaji). *Burnout* ini disebabkan oleh ketidakpuasan kerja, keadaan yang kacau, stres karena pekerjaan, merasa gelisah dan marah, depresi, bahkan beberapa kombinasi penyebab dari permasalahan yang terjadi dalam pekerjaan.

Anggota Polisi yang memiliki tugas yang berat yaitu dituntut untuk melayani masyarakat dengan baik, memiliki jam kerja yang panjang, dan tingginya kekhawatiran

akan keselamatan diri sendiri dan orang lain membuat anggota polisi diharuskan untuk selalu siaga dengan berbagai macam situasi dan kondisi. Sebagai contoh, pada saat memasuki bulan ramadhan, tugas polisi menjadi lebih banyak dan kompleks. Hal tersebut menuntut anggota polisi untuk dapat membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga. Satu minggu sebelum lebaran, tugas anggota polisi lebih banyak berada di lapangan dibandingkan di kantor, karena tugas menjaga pos keamanan ramadnya yang mengharuskan pada personil untuk selalu siaga menjaga keamanan alur mudik lebaran. Faktor waktu kerja yang panjang tersebut rentan stres karena kelelahan dan dapat menyebabkan *burnout* pada anggota polisi. Fakta yang terdapat di lapangan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Rossler (2012) yang mendapatkan hasil bahwa tingkat stres yang tinggi di sejumlah studi di Eropa dan Amerika Serikat dikarenakan kelelahan pada petugas kesehatan mental. Stres dan kelelahan ini berdampak pada kualitas dan efektivitas pekerjaan mereka. Ia juga mengungkapkan bahwa tempat kerja yang sehat adalah faktor kunci kepuasan kerja yang dapat meningkatkan kualitas kerja petugas dengan pasien atau masyarakat.

Hal tersebut sejalan dengan Wu, dkk (2015) yang mengatakan bahwa pada perawat, lingkungan kerja yang sehat dan mendukung dan menjadi hal yang sangat penting bagi kesehatan perawat, kesejahteraan, dan kepuasan. Perbaikan di tempat kerja dapat membantu mencegah hal negatif, serta dapat memperbaiki hasil kesehatan untuk pasien dan perawat, mengurangi kerugian perawat, dan mengurangi pengeluaran kesehatan agar lebih efisien.

Sebuah penelitian yang dilakukan Stacey, et al (2016) Untuk dapat mengurangi dan mengatasi *burnout* diperlukan lingkungan kerja yang sehat dan mendukung yang sangat penting bagi kesehatan, kesejahteraan dan kepuasan kerja pada pekerja sosial. Oleh karena itu, diperlukan adanya perbaikan di tempat kerja untuk dapat mencegah hal negatif seperti *burnout*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh McIntosh & Sheppy (2013) Untuk memberikan pelayanan dengan kualitas tinggi, diperlukan upaya untuk mengurangi stress dengan cara menyelesaikan permasalahan secara langsung, mengembangkan tujuan dan rencana yang jelas, menangani kekurangan pekerja. Hal tersebut akan membantu mempertahankan integritas perawat, meningkatkan pelayanan dan dapat membuat pekerja dapat mengelola stres yang diakibatkan ketegangan dan persaingan di tempat kerja.

Apabila dilihat berdasarkan pengkategorian kecenderungan penggunaan *coping stress* yang digunakan pada anggota polisi dalam penelitian ini, didapatkan hasil bahwa 75 (50,3%) polisi menggunakan *problem focus coping* dan 74 (49,7%) polisi menggunakan *emotion focus coping*. Sesuai dengan pengkategorian kecenderungan penggunaan *coping stress*, berdasarkan uji *crosstabulation burnout* terhadap *coping stress* diketahui bahwa apabila anggota polisi menggunakan PFC maka memiliki *burnout* yang tergolong rendah dan sedang, namun anggota polisi yang menggunakan EFC memiliki *burnout* yang lebih tinggi. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa pada anggota polisi cenderung menggunakan *coping stress* jenis *problem focus coping* dibandingkan dengan *emotion focus coping*. Penggunaan *coping stress* jenis *problem focus coping* lebih cenderung digunakan karena dapat menyelesaikan permasalahan secara langsung

dibandingkan dengan hanya menurunkan emosi negatif yang justru akan dapat memperburuk sebuah keadaan apabila tidak dilakukan dengan baik.

Sesuai dengan hasil yang didapatkan, *problem focus coping* yang digunakan sesuai dengan teori dari Folkman & Lazarus (1981) yaitu untuk mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan atau tuntutan dengan cara berpegang teguh pada pendiriannya dan memperjuangkan apa yang diinginkan, dan mengubah situasi agresif, mencari bantuan dan dukungan dari orang lain untuk mengatasi situasi stres dan membuat rencana tindakan dan mengubah situasi untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapinya. Hal ini dikarenakan aspek-aspek yang terdapat pada *problem focus coping* atau PFC memiliki dampak yang positif untuk mengurangi *burnout*. Beberapa hal diantaranya adalah dapat menyelesaikan masalah, meringankan beban dalam diri yang dapat mempengaruhi pekerjaan, membuat lebih bertanggung jawab, efisien waktu dan mencegah dari konflik pekerjaan-keluarga.

Strategi penanganan stres yang positif dapat mengurangi efek negatif dari stres kerja, begitupula sebaliknya apabila menggunakan strategi coping yang negatif, maka akan meningkatkan efek negatifnya (Li, et al, 2017). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Latif & Nor (2016) didapatkan hasil bahwa mayoritas siswa perawat cenderung menggunakan lebih banyak strategi penanggulangan atau pencegahan stres yang sehat seperti menyelesaikan masalah secara langsung dibandingkan dengan yang negatif atau tidak sehat seperti melarikan diri dari masalah. Hal tersebut juga termasuk kedalam *coping stress* jenis *problem focus coping*.

Namun, hal tersebut berbeda dengan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Sihag & Bidlan (2014) yang menggunakan subjek para pekerja kesehatan seperti dokter, perawat, dan staff kesehatan didapatkan hasil bahwa pada pekerja kesehatan cenderung menggunakan *coping stress* jenis *emotion focus coping* dalam mengatasi kelelahan dalam bekerja atau *burnout*. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa hal yang sangat diperlukan dalam sebuah industri kesehatan dan sebuah organisasi adalah upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah *burnout* agar para pekerja terhindar dari stress kerja yang dapat menaikan motivasi dalam bekerja sehingga dapat melayani pasien dengan baik. Penelitian diatas senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Woonhwa & Kiser-Larson (2016) yang mendapatkan hasil bahwa perilaku *coping stress* yang paling sering dilakukan ada tiga yaitu verbalisasi, latihan atau relaksasi, dan meluangkan waktu untuk diri sendiri.

Hal tersebut sesuai dengan teori *emotion focus coping* yaitu usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika sedang menghadapi masalah atau tekanan dengan cara mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan, berusaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindari dari permasalahan seakan tidak terjadi apa - apa atau menciptakan pandangan – pandangan yang positif seperti menganggap masalah sebagai lelucon, berusaha mencari makna positif dari permasalahan dengan terfokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal - hal yang bersifat religius, berusaha untuk

menyadari diri sendiri dalam permasalahan yang di hadapinya, dan mencoba menerimanya untuk semuanya menjadi lebih baik. Strategi ini baik, terlebih bila masalah terjadi karena pikiran dan tindakannya sendiri dan berusaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain, seperti makan, minum, merokok atau menggunakan obat-obatan.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Hasil perhitungan statistik dengan menggunakan uji linear berganda diperoleh hasil uji ANOVA dengan nilai F 55,196 dan nilai Sig. 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *coping stress* terhadap *burnout* pada anggota kepolisian republik indonesia. Dalam tingkatan *burnout* sebagian besar anggota polisi tergolong sedang, sedangkan jenis *coping stress* yang lebih sering digunakan apabila sedang merasa stres/*burnout* adalah jenis *problem focus coping* yang dapat mengatasi stress dengan cara mengatur dan merubah masalah yang dihadapi. Pada penghitungan korelasi antara variabel X terhadap variabel Y didapatkan hasil *pearson correlate* sebesar -0,357 yang berarti semakin tinggi penggunaan *coping stress*, maka semakin rendah *burnout*.

Implikasi dari penelitian ini bagi anggota polisi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *coping stress* terhadap *burnout* pada anggota Polisi Resort Malang, dan tingkat *burnout* yang anggota polisi tergolong sedang. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan bagi anggota polisi untuk mengatasi *burnout* tersebut dengan menggunakan *coping stress* jenis *problem focus coping* yaitu dengan cara peka terhadap perasaan atau respon-respon psikologis dari sebuah peristiwa atau masalah tertentu, mengubah situasi agresif dan memperjuangkan apa yang diinginkan, mencari bantuan dan dukungan dari orang lain untuk mengatasi situasi stres, dan membuat rencana untuk memecahkan masalah.

Bagi peneliti, selanjutnya agar lebih baik dalam meneliti subjek yang bekerja pada bidang sosial yang memiliki jam kerja banyak. Karena tugas seorang polisi yang mulia dan memiliki banyak tantangan menarik untuk diteliti lebih jauh guna meningkatkan performa kerja polisi dalam melayani masyarakat dengan lebih baik. Selain itu, di indonesia jarang terdapat penelitian yang menggunakan subjek seorang polisi. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang dapat mengurangi stres atau *burnout* pada anggota polisi karena hal tersebut sangat dibutuhkan di Kepolisian Republik Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abenavoli, R. M., et al. (2013). The protective effects of mindfulness against *burnout* among educators. *The Psychology of Education Review*, Vol. 37, No. 2.
- Angraeni, T & Cahyanti, I.Y. (2012). Perbedaan Psychological Well-Being Pada Penderita Diabetes Tipe 2 Usia Dewasa Madya Ditinjau dari Strategi Coping. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* Vol. 1 No. 02.

- Asih, F., & Trisni, L. (2015). Hubungan Antara Kepribadian Hardiness dengan *Burnout* pada Perawat Gawat Darurat di RS Pantiwilasa Citarum. *Psikodimensia Vol. 14*. No. 1, 11-23.
- Cordes, C.L., & Dougherty, T.W. (1993). A review and an integration of research on job *burnout*. *Academy of Management Review*, 18(4), 621-656.
- Ekermans, G.G., & Brand, T. (2012). Emotional intelligence as a moderator in the stress–*burnout* relationship: a questionnaire study on nurses. *Journal of Clinical Nursing*, 21, 2275–2285.
- Feldman, R.S. 2012. Pengantar Psikologi Edisi 10. Jakarta: Salemba Humanika.
- Folkman S, & Lazarus, R. S. (1981). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health Social Behavior*. 21, 219-239.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. New York, N.Y: McGraw-Hill Higher Education.
- Hamilton, P. M., dkk. (2012). *Burnout : Coping with Stress*. Artikel. Diakses dari <http://TherapyCEU.com>.
- Harnida, H. (2015). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan sosial dengan *burnout* pada perawat. *Pesona Jurnal Psikologi Indonesia Januari 2015 vol. 4 no. 01*. Surabaya: Universitas Merdeka.
- Indirawati, E. (2006). Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Kecenderungan Strategi Coping. *Jurnal Psikologi*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- King, L. A. (2010). *Psikologi Umum*. Jakarta : Salemba Humanika
- Kutluturkan, S., et al. (2016). Resilience and *burnout* status among nurses working in oncology. *Primary Research. Annals of General Psychiatry: Kutluturkan et al. Ann Gen Psychiatry*.
- Latif, Rusnani Ab & Nor, Mohd Z M. (2016) Stressors and Coping Strategies during Clinical Practices among Diploma Nursing Students. *Education in Medicine Journal*. 2016; 8(3): 21–33.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company.
- Li, Li., Ai, Hua., Gao, Lei., Zhou, Hao., Liu, Xinyan., Zhang, Zhong., Sun, Tao., & Fan, Lihua.(2017). Moderating effects of coping on work stress and job performance for nurses in tertiary hospitals: a cross-sectional survey in

- China. *BMC Health Services Research*. 6/12/2017, Vol. 17, p1-8. 8p. 3 Charts, 3 Graphs.
- Maramis, W.E. 2004. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Maslach C. (1993). *Burnout* , a multidimensional perspective. In: Schaufeli W, Maslach C, Merek T, eds. *Professional Burnout : Recent Development in Theory And Research* (pp. 19-32). New York: Taylor & Francis.
- _____, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job *burnout* . *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- _____, Christina & Leiter, Michael P. (2016) Understanding the *burnout* experience recent research and its implications for psychiatry. *Special Article World Psychiatry*.
- McIntosh, B., & Sheppy, B. (2013). Effects of stress on nursing integrity. *Nursing Standard*, 27(25), 35-39.
- Nugroho, A.S., Andrian., & Marselius. (2012). Studi Deskriptif *Burnout* dan *Coping* Stres pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol.1 No.1.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human development* (10th ed.). New York: McGraw Hill.
- Peng, Jiayi., et al. (2016). How can core self-evaluations influence job *burnout* ? The key roles of organizational commitment and job satisfaction. *Journal of Health Psychology*, Vol. 21(1) 50–59.
- Pines, A. & Maslach C. (1993). Characteristics of staff *burnout* in mental health settings. *Hospital Community Psychiatry*, 29, 233-237.
- Roosler, Wulf. (2012). Stress, *Burnout* , and Job Dissatisfaction in mental health workers. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci* 2012. Switzerland: University of Zurich.
- Rotondo, D.M., Carlson, D.S. & Kincaid, J.F. (2003). Coping with Multiple Dimensions of Work- Family Conflict. *Personnel Review*, vol. 32. No. 3, 275-296.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health psychology: Biopsychosocial Interaction* (6th ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Schaufeli, W. B., & Janczur, B. (1994). *Burnout* among nurses: A Polish-Dutch comparison. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 25, 95-113.

- Sarwono, Jonathan. (2011). *Buku Pintar IBM SPSS Statistic 19*. Jakarta: PT Gramedia.
- Sihag, A., & Bidlan, J. S. (2014). Coping with occupational stress and *burnout* in healthcare. *Indian Journal Of Positive Psychology*, 5(3), 325-328.
- Smet, Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : PT. Grasindo.
- Stacey, W., Singh-Carlson, S., Odell, A., Reynolds, G., & Yuhua, S. (2016). Compassion Fatigue, *Burnout* , and Compassion Satisfaction Among Oncology Nurses in the United States and Canada. *Oncology Nursing Forum*, 43(4), E161-E169.
- Stres Diduga Pemicu Anggota Polisi Bunuh Diri. (2017, 5 April). MetroTVNews, dari <http://news.metrotvnews.com/read/2017/04/05/681818/stres-diduga-pemicu-anggota-polisi-bunuh-diri>
- Sujarweni, W. (2008). *Belajar Mudah SPSS Untuk Penelitian Skripsi thesis disertasi & Umum Cetakan Pertama*. Yogyakarta: Global Media Informasi.
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- _____. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Weigl, M., Schneider, A., Hoffmann, F., & Angerer, P. (2015). Work stress, *burnout* , and perceived quality of care: a cross-sectional study among hospital pediatricians. *European Journal Of Pediatrics*, 174(9), 1237-1246.
- Weiten, W. (2010). *Psychology: Themes and variations (8th ed.)*. California: Wadworth.
- Woonhwa, K., & Kiser-Larson, N. (2016). Stress Levels of Nurses in Oncology Outpatient Units. *Clinical Journal Of Oncology Nursing*, 20(2), 158-164.
- Yunianto, A & Astutik, S. D. (2013). Penelitian Strategi *Coping* untuk menghadapi Konflik Pekerjaan-Keluarga, Kepuasan Kerja dan *Burnout* . Semarang: Universitas STIKUBANK.
- Zakir & Murat. (2011). Police job stress dan stress reduction/coping programs: The effect on the relationship with spouses. *Turkish Journal of Police Studies*. Vol.13 (3) Hal. 19-38.

Lampiran 1 Surat Ijin Pengambilan Data

KEPOLISIAN NEGARA REPUBLIK INDONESIA
DAERAH JAWA TIMUR
RESORT MALANG



SURAT KETERANGAN

Nomor : SKET/ 176 /VIII/2017

Berdasarkan surat Dekan Universitas Muhammadiyah Malang Fakultas Psikologi nomor : E.6.k/805/Psi-UMM/VI/2017 tanggal 6 Juni 2017 tentang ijin penelitian Skripsi, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Jasmine Rembulana Rizkinannisa.
NIM : 201310230311214.
Universitas : Universitas Muhammadiyah Malang.
Fakultas/ Jurusan : Fakultas Psikologi.
Alamat : Perumahan Sengkaling Raya Residence B-1.

Benar telah melakukan penelitian Skripsi dengan judul “ Pengaruh Coping Stress terhadap Burnout anggota Kepolisian Republik Indonesia “ di Polres Malang.

Demikian surat keterangan ini disampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Malang
pada tanggal 4 Agustus 2017

a.n. KEPOLISIAN RESORT MALANG
KABAGOPS



SUNARJO RIYONO, S.H.
KOMISARIS POLISI NRP 62060338

Lampiran 2

Lampiran Blue Print Skala (*tryout*)

• *Skala Coping Stress*

Jenis	Aspek	No item	Jumlah item
Problem Focus Coping	Confrontive coping	6, 7, 17, 28, 34, 46	6
	Seeking social support	8, 18, 22, 31, 42, 45	6
	Planful problem solving	1, 26, 39, 48, 49, 52	7
Emotion Focus Coping	Distancing	12, 13, 15, 21, 41, 44	6
	Self controlling	10, 14, 35, 43, 54, 62, 63	7
	Accepting responsibility	9, 25, 29, 51	4
	Escape avoidance	11, 16, 33, 40, 47, 50, 58, 59	8
	Positive reappraisal	20, 23, 30, 36, 38, 56, 60	7

• *Skala Burnout*

Aspek	No. Item	Jumlah Item
Emotional Exhaustion	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	9
Personal Accomplishment	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17	8
depersonalization	18, 19, 20, 21, 22	5

Lampiran 3 Lampiran Skala (Tryout)

Yth. Bapak/Ibu

Dengan hormat,

Saya Jasmine Rembulana Rizkinannisa (NIM 201310230311214) mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk membantu mengisi skala penelitian dalam rangka memenuhi tugas akhir sebagai syarat mendapatkan gelar Sarjana Psikologi.

Penelitian ini bertujuan untuk **kepentingan akademis**. Semua jawaban Bapak/Ibu adalah benar. **Kejujuran dan kesungguhan** Bapak/Ibu sangat saya hargai. Berkaitan dengan **kerahasiaan identitas dan data** yang Bapak/Ibu berikan sepenuhnya dijamin oleh **etika akademik** peneliti.

Terimakasih atas kesediaan Bapak/Ibu untuk meluangkan waktu mengisi skala penelitian ini. Semoga kita semua selalu dalam lindungan Tuhan YME. Semoga partisipasi Bapak/Ibu dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang Psikologi.

Hormat saya,

Jasmine Rembulana R

Inisial Nama :
Jenis Kelamin : L / P
Usia :
Lama Kerja : tahun

SKALA 1

Petunjuk Pengisian :

- Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda dengan baik dan jujur
- Pilihlah jawaban yang mendekati dengan **apa yang anda rasakan pada saat mengalami stress**
- Jawaban terdiri dari **beberapa kali setahun, sebulan sekali, beberapa kali sebulan, setiap minggu, beberapa kali seminggu, dan setiap hari**
- **Berilah tanda (√) CENTANG** pada kolom yang sesuai dengan pilihan anda.

No.	Pernyataan	Tidak Pernah	Beberapa kali setahun	Sebulan sekali	Beberapa kali sebulan	Setiap minggu	Beberapa kali seminggu	Setiap hari
1.	Saya merasa emosi saya terkuras karena pekerjaan							
2.	Saya sangat merasa lelah diakhir hari kerja							
3.	Saya merasa lesu ketika bangun pagi karena harus menjalani hari ditempat kerja							
4.	Bekerja dengan orang sepanjang hari benar-benar menyiksa saya							
5.	Saya merasa jenuh dan lelah fisik ataupun mental karena pekerjaan saya							
6.	Saya merasa frustrasi dengan pekerjaan saya							
7.	Saya merasa bekerja terlalu keras dalam pekerjaan							
8.	Bekerja secara langsung dengan orang menyebabkan saya stress							

No.	Pernyataan	Tidak Pernah	Beberapa kali setahun	Sebulan sekali	Beberapa kali sebulan	Setiap minggu	Beberapa kali seminggu	Setiap hari
9.	Saya merasa seperti berada diujung tali							
10.	Saya dapat dengan mudah memahami bagaimana perasaan masyarakat tentang berbagai hal							
11.	Saya dapat menangani masalah masyarakat dengan objektif							
12.	Saya merasa memberikan pengaruh positif atau baik terhadap masyarakat							
13.	Saya merasa sangat enerjik atau bersemangat							
14.	Saya dapat dengan mudah menciptakan suasana yang santai dengan masyarakat							
15.	Saya merasa gembira setelah bekerja secara langsung dengan masyarakat							
16.	Saya telah menyelesaikan banyak hal yang berharga dalam pekerjaan ini							
17.	Dalam bekerja, saya menghadapi masalah emosional dengan sangat tenang							
18.	Saya merasa bahwa saya memperlakukan beberapa masyarakat seolah mereka adalah objek impersonal							
19.	Saya menjadi lebih berperasaan terhadap oranglain semenjak saya mengambil pekerjaan ini							
20.	Saya khawatir pekerjaan ini mengerasakan emosi saya							
21.	Saya tidak peduli dengan apa yang terjadi di masyarakat							
22.	Saya merasa masyarakat menyalahkan saya atas masalah-masalah yang mereka alami.							

SKALA 2

Petunjuk Pengisian :

- Identifikasikanlah stres yang anda alami akhir-akhir ini, disaat anda mengalami sebuah permasalahan yang membuat anda merasa stres, apa yang anda alami ? kemudian apa yang terjadi selanjutnya ?
- Bacalah masing-masing pernyataan dibawah dan berilah tanda (√) pada kolom yang paling sesuai pada saat anda merasa stres.

“Pernyataan ini tidak mengukur benar/salah maupun baik/tidak. Maka dari itu, diharapkan untuk mengisi skala ini yang disesuaikan dengan kondisi yang anda alami dengan sebenar-benarnya.”

No.	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-Kadang	Sering
1.	Saya berkonsentrasi pada apa yang harus saya lakukan selanjutnya				
2.	Saya mencoba untuk menganalisis masalah secara berurutan untuk lebih memahaminya				
3.	Saya kembali bekerja atau melakukan aktivitas lainnya untuk mengalihkan pikiran saya				
4.	Saya merasa waktu akan membuat perubahan, satu-satunya hal yang harus saya lakukan adalah menunggu				
5.	Saya menawar atau berkompromi untuk mendapatkan sesuatu yang positif dari keadaan tertentu				
6.	Setidaknya saya harus melakukan sesuatu, walaupun saya tahu hal tersebut tidak akan berhasil/berguna				
7.	Saya mencoba untuk membuat orang yang bertanggungjawab untuk mengubah keputusan/cara berpikir mereka				
8.	Saya berbicara kepada seseorang untuk mendapat informasi mengenai situasi terkini				
9.	Saya mengkritik dan mempelajari diri sendiri				
10.	Saya mencoba untuk menjaga segala koneksi/hubungan, namun tetap membuka kesempatan selebar-lebarnya				
11.	Saya berharap akan ada keajaiban				
12.	Saya pasrah dengan takdir, yang terkadang membuat saya bernasib buruk				
13.	Saya bertindak seolah-olah tidak ada yang terjadi				
14.	Saya mencoba menyimpan perasaan saya sendiri				
15.	Saya mencoba mengambil hikmahnya; melihat sisi baik dari segala sesuatu				
16.	Saya tidur lebih banyak dari biasanya				
17.	Saya melampiaskan kemarahan pada orang yang menyebabkan masalah itu terjadi				
18.	Saya mendapatkan simpati dan pengertian dari orang lain				
19.	Saya mengingat kembali hal-hal baik yang dapat membantu saya merasa lebih baik				
20.	Saya selalu terinspirasi melakukan sesuatu yang unik/berbeda				
21.	Saya mencoba untuk melupakan segalanya				
22.	Saya mendapat bantuan dari ahli				
23.	Saya berubah atau tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik				
24.	Saya menunggu untuk melihat apa yang akan terjadi sebelum melakukan sesuatu				
25.	Saya meminta maaf atau melakukan sesuatu untuk memperbaiki kesalahan saya				

No.	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-Kadang	Sering
26.	Saya membuat sejumlah rencana dan mengikutinya				
27.	Saya menerima yang terbaik sebagai apa yang saya inginkan				
28.	Terkadang saya mengeluarkan isi hati saya				
29.	Saya menyadari bahwa saya yang menjadi penyebab dari masalah tersebut				
30.	Saya lebih baik dalam melakukan hal yang sudah pernah saya lakukan sebelumnya daripada melakukan hal yang baru				
31.	Saya berbicara kepada orang yang dapat memberikan solusi konkrit pada masalah yang saya alami				
32.	Saya menjauh dari masalah sesaat dan mencoba untuk beristirahat atau berlibur				
33.	Saya mencoba membuat diri saya merasa lebih baik dengan makan, minum, merokok, menggunakan narkoba dan obat-obatan, dll				
34.	Saya mengambil kesempatan besar atau melakukan sesuatu yang sangat beresiko untuk menyelesaikan masalah				
35.	Saya mencoba untuk tidak gegabah atau mengikuti firasat pertama				
36.	Saya menemukan keyakinan baru				
37.	Saya menjaga harga diri saya dengan tidak menunjukkan emosi apapun				
38.	Saya menemukan kembali hal yang penting dari hidup ini				
39.	Saya merubah sesuatu agar segala sesuatu berjalan lancar				
40.	Saya menghindar dari orang-orang yang kurang dikenal				
41.	Saya tidak membiarkan hal itu mengganggu saya; tidak ingin memikirkan hal tersebut secara berlebihan				
42.	Saya meminta saran pada teman atau saudara yang saya percaya				
43.	Saya tidak membiarkan orang lain tahu hal buruk yang saya alami				
44.	Saya menganggap segala sesuatunya mudah; tidak ingin menanggapi sesuatu secara berlebihan				
45.	Saya berbicara dengan seseorang tentang perasaan saya				
46.	Saya berpegang teguh pada apa yang saya yakini				
47.	Saya melampiaskan/menyalahkan orang lain				
48.	Saya belajar dari pengalaman; Saya pernah ada disituasi seperti ini sebelumnya				
49.	Saya tahu apa yang harus dilakukan, jadi saya berusaha lebih keras agar segala sesuatu berjalan lancar				
50.	Saya tidak percaya bahwa hal tersebut benar-benar telah terjadi				
51.	Saya berjanji pada diri sendiri bahwa segala sesuatu akan berbeda dan menjadi lebih baik di masa depan				
52.	Saya mempunyai berbagai macam cara untuk mengatasi permasalahan				
53.	Saya menerima segala sesuatunya, karena tidak ada lagi yang bisa dilakukan				
54.	Saya mencoba untuk tidak mencampuri urusan orang lain secara berlebihan				
55.	Saya berharap dapat mengubah perasaan dan apa yang telah terjadi				
56.	Saya merubah sesuatu tentang diri saya				
57.	Saya membayangkan dan berimajinasi berada disuatu tempat dan waktu yang lebih baik				

No.	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-Kadang	Sering
58.	Saya berharap segala sesuatu akan berjalan secara semestinya				
59.	Saya berfantasi dan berharap tentang bagaimana segala sesuatu terjadi dengan semestinya				
60.	Saya berdoa				
61.	Saya menyiapkan diri untuk kemungkinan terburuk				
62.	Saya mengatakan atau melakukan sesuatu diluar yang direncanakan				
63.	Saya memikirkan bagaimana kiranya orang yang saya kagumi akan menangani situasi serupa dan menjadikannya sebagai panutan				
64.	Saya mencoba memahami segala sesuatu dari sudut pandang orang lain				
65.	Saya selalu mengingatkan diri saya sendiri tentang betapa buruknya sesuatu dapat terjadi				
66.	Saya berolahraga ringan				

***Terimakasih Bapak/Ibu telah membantu penelitian ini, semoga Tuhan YME membalas kebaikan anda.
Selamat beraktifitas dan bertugas kembali ☺***



Lampiran 4
Lampiran Hasil Validitas dan Reliabilitas (*Tryout*)

• *Ways Of Coping Questionnaire*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,949	49

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	84,70	488,238	,462	,949
item2	84,49	489,645	,480	,949
item3	84,84	485,758	,580	,948
item4	84,44	482,882	,546	,948
item5	84,49	489,645	,480	,949
item6	84,85	486,382	,538	,948
item7	84,41	482,929	,553	,948
item8	84,51	489,975	,452	,949
item9	84,68	489,387	,443	,949
item10	84,81	487,066	,543	,948
item11	84,45	483,238	,526	,948
item12	84,46	489,264	,479	,949
item13	84,68	488,906	,448	,949
item14	84,81	487,116	,530	,948
item16	84,50	489,671	,475	,949
item20	84,43	483,817	,527	,948
item23	84,83	485,792	,579	,948
item24	84,70	488,238	,462	,949
item25	84,43	482,830	,551	,948
item26	84,85	486,053	,559	,948
item27	84,51	488,683	,470	,949
item28	84,71	488,207	,462	,949
item29	84,43	482,627	,556	,948
item30	84,43	483,488	,535	,948
item31	84,69	488,015	,479	,949
item32	84,85	485,496	,599	,948
item33	84,45	482,478	,561	,948
item34	84,53	491,113	,417	,949
item35	84,46	489,720	,476	,949
item38	84,45	483,491	,528	,948
item39	84,69	488,572	,447	,949
item40	84,45	482,605	,541	,948
item41	84,83	485,792	,579	,948

item42	84,50	489,291	,476	,949
item44	84,70	488,238	,462	,949
item46	84,85	485,496	,599	,948
item47	84,45	483,010	,548	,948
item51	84,48	490,354	,464	,949
item52	84,84	486,264	,531	,948
item53	84,83	486,374	,551	,948
item54	84,83	486,323	,564	,948
item55	84,45	482,808	,553	,948
item56	84,83	485,387	,579	,948
item57	84,69	488,116	,476	,949
item58	84,50	489,823	,461	,949
item60	84,83	485,285	,594	,948
item63	84,85	485,927	,562	,948
item65	84,49	490,430	,447	,949
item66	84,71	488,688	,457	,949

• **Skala Maslach Burnout Inventory**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,893	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	82,45	314,099	,662	,883
item2	82,69	322,749	,385	,893
item3	83,24	331,500	,307	,894
item5	83,20	333,706	,288	,895
item6	81,95	315,263	,514	,888
item7	82,53	309,392	,608	,884
item8	82,48	315,898	,638	,884
item10	82,14	323,816	,431	,890
item11	82,01	313,937	,621	,884
item12	81,70	309,124	,618	,884
item13	81,44	327,819	,423	,890
item15	82,56	310,426	,591	,885
item16	81,90	308,749	,693	,882
item17	82,33	313,159	,698	,882
item18	82,13	315,453	,603	,885
item19	81,91	321,499	,513	,888
item20	83,11	328,050	,362	,893
item22	82,01	311,633	,668	,883

Lampiran 5**Rangkuman Validitas dan Reliabilitas (Tryout)****Tryout dilaksanakan di :**❖ **Tempat** : Kepolisian Resort Malang Kota Jl. Jaksa Agung Suprpto
No. 19 Kota Malang, Jawa Timur❖ **Waktu Pelaksanaan** : 2 Juni 2017 – 12 Juni 2017❖ **Hasil Tryout :**

No.	SKALA	Validitas	Reliabilitas	Jumlah Item	Item gugur	Item Valid
1.	<i>Coping Stress</i>	0.3 – 0.599	0.949	66 item	17 item	49 item
2.	<i>Burnout</i>	0.3 – 0.698	0.893	22 item	4 item	18 tem



Lampiran 6
Lampiran Blue print Skala

• **Skala *Coping stress***

Jenis	Aspek	No item	Jumlah item
Problem Focus Coping	Confrontive coping	2, 3, 16, 21, 29	5
	Seeking social support	4, 19, 27	3
	Planful problem solving	1, 15, 24, 32	4
Emotion Focus Coping	Distancing	8, 9, 26, 28	4
	Self controlling	6, 10, 22, 33, 37	5
	Accepting responsibility	5, 14, 17, 31	4
	Escape avoidance	7, 11, 20, 25, 30, 35	6
	Positive reappraisal	12, 13, 18, 23, 34, 36	6

• **Skala *Burnout***

Aspek	No. Item	Jumlah Item
Emotional Exhaustion	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7
Personal Accomplishment	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	7
depersonalization	15, 16, 17, 18	4

Lampiran 7

Instrumen Penelitian

Yth. Bapak/Ibu

Dengan hormat,

Saya Jasmine Rembulana Rizkinannisa (NIM 201310230311214) mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk membantu mengisi skala penelitian dalam rangka memenuhi tugas akhir sebagai syarat mendapatkan gelar Sarjana Psikologi.

Penelitian ini bertujuan untuk **kepentingan akademis**. Semua jawaban Bapak/Ibu adalah benar. **Kejujuran dan kesungguhan** Bapak/Ibu sangat saya hargai. Berkaitan dengan **kerahasiaan identitas dan data** yang Bapak/Ibu berikan sepenuhnya dijamin oleh **etika akademik** peneliti.

Terimakasih atas kesediaan Bapak/Ibu untuk meluangkan waktu mengisi skala penelitian ini. Semoga kita semua selalu dalam lindungan Tuhan YME. Semoga partisipasi Bapak/Ibu dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang Psikologi.

Hormat saya,

Jasmine Rembulana R

Inisial Nama :

Jenis Kelamin : L / P

Usia :

Lama Kerja : tahun

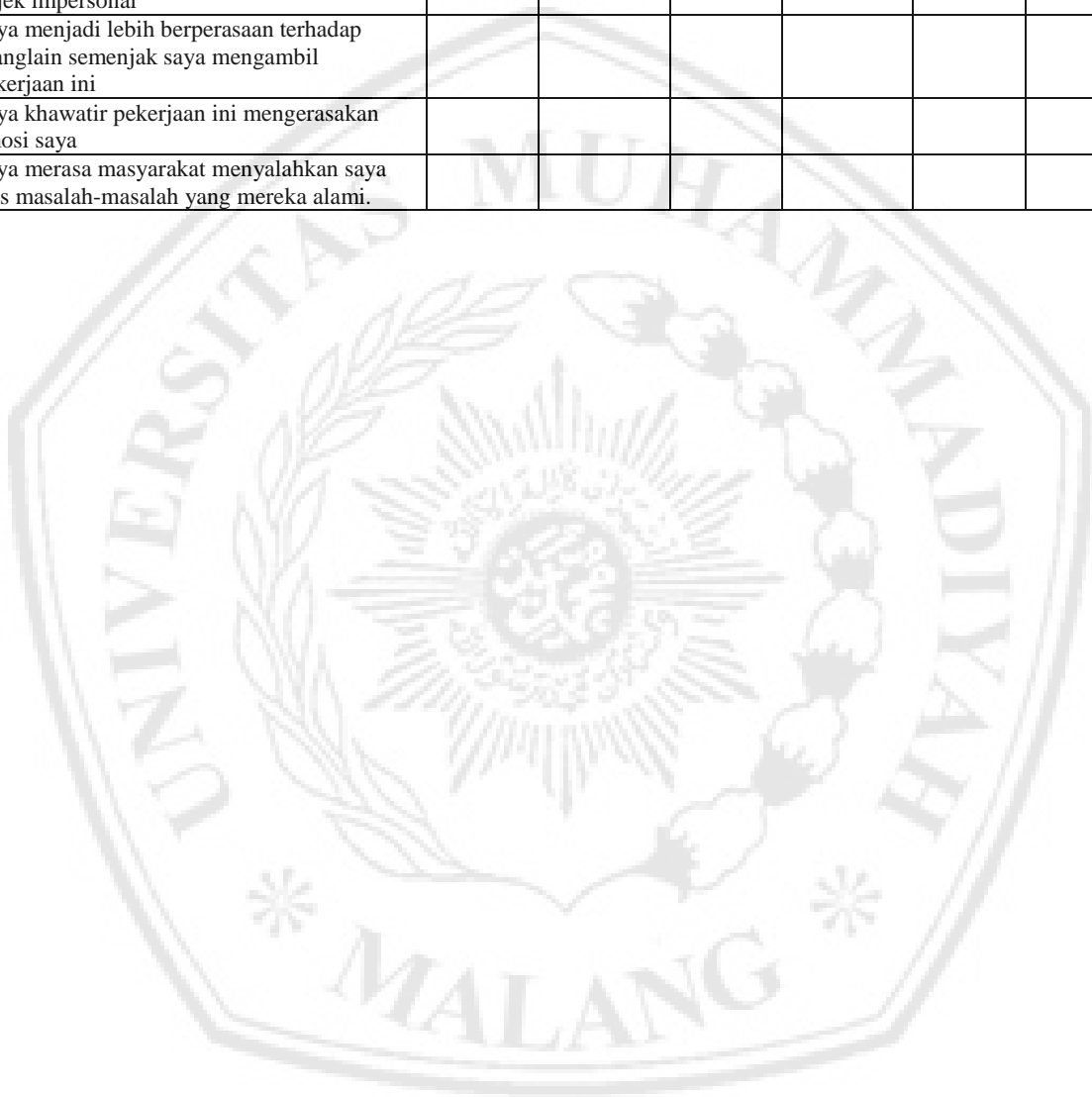
SKALA 1

Petunjuk Pengisian :

- Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda dengan baik dan jujur
- Pilihlah jawaban yang mendekati dengan **apa yang anda rasakan pada saat mengalami stress**
- Jawaban terdiri dari **beberapa kali setahun, sebulan sekali, beberapa kali sebulan, setiap minggu, beberapa kali seminggu, dan setiap hari**
- **Berilah tanda (✓) CENTANG** pada kolom yang sesuai dengan pilihan anda.

No.	Pernyataan	Tidak Pernah	Beberapa kali setahun	Sebulan sekali	Beberapa kali sebulan	Setiap minggu	Beberapa kali seminggu	Setiap hari
1.	Saya merasa emosi saya terkuras karena pekerjaan							
2.	Saya sangat merasa lelah diakhir hari kerja							
3.	Saya merasa lesu ketika bangun pagi karena harus menjalani hari ditempat kerja							
4.	Saya merasa jenuh dan lelah fisik ataupun mental karena pekerjaan saya							
5.	Saya merasa frustrasi dengan pekerjaan saya							
6.	Saya merasa bekerja terlalu keras dalam pekerjaan							
7.	Bekerja secara langsung dengan orang menyebabkan saya stress							
8.	Saya dapat menangani masalah masyarakat dengan objektif							
9.	Saya merasa memberikan pengaruh positif atau baik terhadap masyarakat							

10.	Saya merasa sangat enerjik atau bersemangat							
11.	Saya dapat dengan mudah menciptakan suasana yang santai dengan masyarakat							
12.	Saya merasa gembira setelah bekerja secara langsung dengan masyarakat							
13.	Saya telah menyelesaikan banyak hal yang berharga dalam pekerjaan ini							
14.	Dalam bekerja, saya menghadapi masalah emosional dengan sangat tenang							
15.	Saya merasa bahwa saya memperlakukan beberapa masyarakat seolah mereka adalah objek impersonal							
16.	Saya menjadi lebih berperasaan terhadap oranglain semenjak saya mengambil pekerjaan ini							
17.	Saya khawatir pekerjaan ini mengerasakan emosi saya							
18.	Saya merasa masyarakat menyalahkan saya atas masalah-masalah yang mereka alami.							



SKALA 2

Petunjuk Pengisian :

- Identifikasikanlah stres yang anda alami akhir-akhir ini, disaat anda mengalami sebuah permasalahan yang membuat anda merasa stres, apa yang anda alami ? kemudian apa yang terjadi selanjutnya ?
- Bacalah masing-masing pernyataan dibawah dan berilah tanda (√) pada kolom yang paling sesuai pada saat anda merasa stres.

“Pernyataan ini tidak mengukur benar/salah maupun baik/tidak. Maka dari itu, diharapkan untuk mengisi skala ini yang disesuaikan dengan kondisi yang anda alami dengan sebenar-benarnya.”

No.	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-Kadang	Sering
1.	Saya berkonsentrasi pada apa yang harus saya lakukan selanjutnya				
2.	Saya mencoba untuk menganalisis masalah secara berurutan untuk lebih memahaminya				
3.	Saya kembali bekerja atau melakukan aktivitas lainnya untuk mengalihkan pikiran saya				
4.	Saya merasa waktu akan membuat perubahan, satu-satunya hal yang harus saya lakukan adalah menunggu				
5.	Saya menawar atau berkompromi untuk mendapatkan sesuatu yang positif dari keadaan tertentu				
6.	Setidaknya saya harus melakukan sesuatu, walaupun saya tahu hal tersebut tidak akan berhasil/berguna				
7.	Saya mencoba untuk membuat orang yang bertanggungjawab untuk mengubah keputusan/cara berpikir mereka				
8.	Saya berbicara kepada seseorang untuk mendapat informasi mengenai situasi terkini				
9.	Saya mengkritik dan mempelajari diri sendiri				
10.	Saya mencoba untuk menjaga segala koneksi/hubungan, namun tetap membuka kesempatan selebar-lebarnya				
11.	Saya berharap akan ada keajaiban				
12.	Saya pasrah dengan takdir, yang terkadang membuat saya bernasib buruk				
13.	Saya bertindak seolah-olah tidak ada yang terjadi				
14.	Saya mencoba menyimpan perasaan saya sendiri				
15.	Saya tidur lebih banyak dari biasanya				
16.	Saya selalu terinspirasi melakukan sesuatu yang unik/berbeda				
17.	Saya berubah atau tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik				
18.	Saya menunggu untuk melihat apa yang akan terjadi sebelum melakukan sesuatu				
19.	Saya meminta maaf atau melakukan sesuatu untuk memperbaiki kesalahan saya				
20.	Saya membuat sejumlah rencana dan mengikutinya				
21.	Saya menerima yang terbaik sebagai apa yang saya inginkan				
22.	Terkadang saya mengeluarkan isi hati saya				
23.	Saya menyadari bahwa saya yang menjadi penyebab dari masalah tersebut				
24.	Saya lebih baik dalam melakukan hal yang sudah pernah saya lakukan sebelumnya daripada melakukan hal yang baru				
25.	Saya berbicara kepada orang yang dapat memberikan solusi konkrit pada masalah yang saya alami				
26.	Saya menjauh dari masalah sesaat dan mencoba untuk				

	beristirahat atau berlibur				
27.	Saya mencoba membuat diri saya merasa lebih baik dengan makan, minum, merokok, menggunakan narkoba dan obat-obatan, dll				
28.	Saya mengambil kesempatan besar atau melakukan sesuatu yang sangat beresiko untuk menyelesaikan masalah				
29.	Saya mencoba untuk tidak gegabah atau mengikuti firasat pertama				
30.	Saya menemukan kembali hal yang penting dari hidup ini				
31.	Saya merubah sesuatu agar segala sesuatu berjalan lancar				
32.	Saya menghindari dari orang-orang yang kurang dikenal				
33.	Saya tidak membiarkan hal itu mengganggu saya; tidak ingin memikirkan hal tersebut secara berlebihan				
34.	Saya meminta saran pada teman atau saudara yang saya percaya				
35.	Saya menganggap segala sesuatunya mudah; tidak ingin menanggapi sesuatu secara berlebihan				
36.	Saya berpegang teguh pada apa yang saya yakini				
37.	Saya melampiaskan/menyalahkan orang lain				
38.	Saya berjanji pada diri sendiri bahwa segala sesuatu akan berbeda dan menjadi lebih baik di masa depan				
39.	Saya mempunyai berbagai macam cara untuk mengatasi permasalahan				
40.	Saya menerima segala sesuatunya, karena tidak ada lagi yang bisa dilakukan				
41.	Saya mencoba untuk tidak mencampuri urusan orang lain secara berlebihan				
42.	Saya berharap dapat mengubah perasaan dan apa yang telah terjadi				
43.	Saya merubah sesuatu tentang diri saya				
44.	Saya membayangkan dan berimajinasi berada disuatu tempat dan waktu yang lebih baik				
45.	Saya berharap segala sesuatu akan berjalan secara semestinya				
46.	Saya berdoa				
47.	Saya memikirkan bagaimana kiranya orang yang saya kagumi akan menangani situasi serupa dan menjadikannya sebagai panutan				
48.	Saya selalu mengingatkan diri saya sendiri tentang betapa buruknya sesuatu dapat terjadi				
49.	Saya berolahraga ringan				

***Terimakasih Bapak/Ibu telah membantu penelitian ini, semoga Tuhan YME membalas kebaikan anda.**

Selamat beraktifitas dan bertugas kembali ☺*

Lampiran 8

Hasil Analisa Data

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,656 ^a	,431	,423	5,882

a. Predictors: (Constant), EFC, PFC

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3819,586	2	1909,793	55,196	,000 ^b
	Residual	5051,635	146	34,600		
	Total	8871,221	148			

a. Dependent Variable: Burnout

b. Predictors: (Constant), EFC, PFC

Lampiran Koefisien Variabel X

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	61,166	2,873		21,288	,000
	PFC	-2,304	,225	-,643	-10,245	,000
	EFC	,861	,259	,209	3,325	,001

a. Dependent Variable: Burnout

Lampiran Korelasi Antara Coping Stress Dan Burnout

Correlations

		Burnout	CopingStress
Burnout	Pearson Correlation	1	-,357**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	149	149
CopingStress	Pearson Correlation	-,357**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	149	149

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran Uji Normalitas Deskripsi Frekuensi

Statistics

		Burnout	PFC	EFC
N	Valid	149	149	149
	Missing	0	0	0
Skewness		,775	-,251	,063
Std. Error of Skewness		,199	,199	,199
Kurtosis		-,065	-,982	-,065
Std. Error of Kurtosis		,395	,395	,395

Lampiran Uji Linearitas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Burnout * Coping stress	(Combined)	4862,138	89	54,631	,804	,826
	Between Groups	188,172	1	188,172	2,769	,101
	Linearity	4673,966	88	53,113	,782	,854
	Deviation from Linearity	4009,083	59	67,951		
	Within Groups	8871,221	148			
	Total					

Lampiran Crosstabulation

Burnout * Jenis_Coping Crosstabulation

		Jenis_Coping		Total	
		Problem Focus Coping	Emotion Focus Coping		
Burnout	rendah	Count	8	1	9
		Expected Count	4,1	4,9	9,0
		% within Jenis_Coping	11,8%	1,2%	6,0%
	sedang	Count	58	58	116
		Expected Count	52,9	63,1	116,0
		% within Jenis_Coping	85,3%	71,6%	77,9%
	tinggi	Count	2	22	24
		Expected Count	11,0	13,0	24,0
		% within Jenis_Coping	2,9%	27,2%	16,1%
Total	Count	68	81	149	
	Expected Count	68,0	81,0	149,0	
	% within Jenis_Coping	100,0%	100,0%	100,0%	

Lampiran 9
Tingkatan Burnout

Tingkat_Burnout

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	9	5,6	6,0	6,0
	Sedang	115	71,4	77,2	83,2
	Tinggi	25	15,5	16,8	100,0
	Total	149	92,5	100,0	
Total		161	100,0		



Lampiran 10
Kecenderungan *Coping Stress*

		Jenis_Coping_Stress			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Problem Focus Coping	75	46,6	50,3	50,3
	Emotion Focus Coping	74	46,0	49,7	100,0
	Total	149	92,5	100,0	
Total		161	100,0		

Lampiran Kecenderungan *Coping Stress*

Subjek	PFC	EFC	kecenderungan
1	7,7	10,53	EFC
2	7,7	10,73	EFC
3	7,7	10,9	EFC
4	5,02	8,42	EFC
5	7,17	8,58	EFC
6	7,6	9,25	EFC
7	7,82	9,65	EFC
8	6,83	9,42	EFC
9	7,2	10,03	EFC
10	6,62	4,8	PFC
11	8,2	9,97	EFC
12	5,08	9,4	EFC
13	7,62	10,48	EFC
14	6	10,7	EFC
15	6,1	5,4	PFC
16	6,1	5,4	PFC
17	6,1	6,38	EFC
18	6,6	5,73	PFC
19	6,1	7,52	EFC
20	7,27	10,62	EFC
21	6,9	8,22	EFC
22	8,67	7,93	PFC
23	6,1	6,55	EFC
24	5,98	9,1	EFC
25	7,87	11,17	EFC
26	8,27	8,02	PFC
27	9	10,9	EFC
28	9	10,9	EFC
29	7,28	9,45	EFC
30	7,28	9,7	EFC
31	6,78	9,97	EFC
32	6,78	9,75	EFC

33	4,1	7,4	EFC
34	4,85	7,13	EFC
35	7,08	9,72	EFC
36	7,08	10,22	EFC
37	7,08	10,05	EFC
38	6,08	8,13	EFC
39	6,73	11,68	EFC
40	7,12	10,08	EFC
41	7,12	9,37	EFC
42	6,68	7,53	EFC
43	5,93	7,07	EFC
44	3,43	5,38	EFC
45	4,25	7,33	EFC
46	4,35	7,05	EFC
47	4,63	7,35	EFC
48	4,83	7,18	EFC
49	5,3	7,32	EFC
50	4,82	6,28	EFC
51	4,43	7,78	EFC
52	5,53	8,78	EFC
53	6,78	9,22	EFC
54	8,15	12,05	EFC
55	7,22	8,92	EFC
56	6,58	8,12	EFC
57	5,17	6,57	EFC
58	6,47	7,23	EFC
59	6,2	6,2	EFC
60	5,58	7,7	EFC
61	11,65	10,73	PFC
62	12,7	10,9	PFC
63	12,1	8,42	PFC
64	11,3	8,58	PFC
65	10,3	9,25	PFC
66	10,5	9,65	PFC
67	11,22	9,42	PFC
68	10,62	10,03	PFC
69	6,62	9,97	EFC
70	10,34	9,97	PFC
71	9,72	9,4	PFC
72	9,54	10,48	EFC
73	10,46	10,7	EFC
74	10,88	5,4	PFC
75	9,7	5,4	PFC

76	9,7	6,38	PFC
77	9,7	5,73	PFC
78	11,37	7,52	PFC
79	10,78	10,62	PFC
80	9,34	8,22	PFC
81	8,67	9,75	EFC
82	7,81	6,55	PFC
83	9,46	9,1	PFC
84	7,87	11,17	EFC
85	8,27	8,02	PFC
86	9,32	10,9	EFC
87	9,88	10,9	EFC
88	9,72	9,45	PFC
89	10,62	9,7	PFC
90	11,22	9,97	PFC
91	10,54	9,75	PFC
92	8,67	7,4	PFC
93	9,46	7,13	PFC
94	7,08	14,48	EFC
95	9,72	10,22	EFC
96	7,08	11,69	EFC
97	10,5	8,13	PFC
98	11,38	10,68	PFC
99	11,78	10,08	PFC
100	9,82	9,37	PFC
101	8,77	7,53	PFC
102	10,78	7,07	PFC
103	9,32	5,38	PFC
104	4,25	12,54	EFC
105	8,92	7,05	PFC
106	9,88	7,35	PFC
107	11,03	7,18	PFC
108	5,3	14,32	EFC
109	10,65	6,28	PFC
110	9,89	7,78	PFC
111	5,53	9,85	EFC
112	9,87	9,22	PFC
113	8,15	12,05	EFC
114	10,43	9,92	PFC
115	9,08	5,05	PFC
116	9,35	10,72	EFC
117	11,38	9,03	PFC
118	9,97	9,82	PFC

119	10,32	10,67	EFC
120	11,5	8,42	PFC
121	9,02	8,67	PFC
122	9,62	9	PFC
123	10,55	8,87	PFC
124	11,32	10	PFC
125	11,3	9,53	PFC
126	8,18	7,27	PFC
127	11,2	10,17	PFC
128	6,88	12,22	EFC
129	10,48	7,97	PFC
130	9,75	6,5	PFC
131	11,67	9,72	PFC
132	10,58	10,53	PFC
133	9,38	6,27	PFC
134	11,1	5,98	PFC
135	9,98	7,08	PFC
136	10,15	7,3	PFC
137	7,37	9,13	EFC
138	10,24	9,38	PFC
139	10,25	9,45	PFC
140	9,55	6,92	PFC
141	10,7	7,05	PFC
142	6,63	12,77	EFC
143	7,42	11,12	EFC
144	9,62	8,92	PFC
145	11,23	8,18	PFC
146	10,48	9,65	PFC
147	10,18	9,45	PFC
148	11,08	9,28	PFC
149	11,23	10,15	PFC

Lampiran 11

Data Kasar Coping Stres dan Burnout

Lampiran 10. Data Kasar Coping stress dan Burnout

subjek	Distancing	self controlling	accepting responsibility	escape avoidance	positive reappraisal	JUMLAH	RATA-RATA	Distancing	self controlling	accepting responsibility	escape avoidance	positive reappraisal	JUMLAH	RATA-RATA
1	1,75	2,2	2,75	0,833333	3	10,53	2,106	1,75	2,2	2,75	0,833333	3	10,53	2,106
2	1,75	2,4	2,75	0,833333	3	10,73	2,146666	1,75	2,4	2,75	0,833333	3	10,73	2,146666
3	1,75	2,4	2,75	1	3	10,9	2,18	1,75	2,4	2,75	1	3	10,9	2,18
4	1,75	2	1,5	1,66667	1,5	8,42	1,683333	1,75	2	1,5	1,66667	1,5	8,42	1,683333
5	1	2	2,25	1	2,33333	8,58	1,716666	1	2	2,25	1	2,33333	8,58	1,716666
6	1,5	2	2,25	1,66667	2,33333	9,25	1,85	1,5	2	2,25	1,66667	2,33333	9,25	1,85
7	1	2,4	2,25	1,66667	2,83333	9,65	1,93	1	2,4	2,25	1,66667	2,83333	9,65	1,93
8	1,75	2	2	1,66667	2	9,42	1,883333	1,75	2	2	1,66667	2	9,42	1,883333
9	1,25	2,2	2,25	1,5	2,83333	10,03	2,006666	1,25	2,2	2,25	1,5	2,83333	10,03	2,006666
10	0	0,8	1,5	1	1,5	4,8	0,96	0	0,8	1,5	1	1,5	4,8	0,96
11	1,25	2,8	2,25	1	2,66667	9,97	1,993333	1,25	2,8	2,25	1	2,66667	9,97	1,993333
12	1,5	2,4	2	1,16667	2,33333	9,4	1,88	1,5	2,4	2	1,16667	2,33333	9,4	1,88
13	2	2,4	2,25	1,33333	2,5	10,48	2,096666	2	2,4	2,25	1,33333	2,5	10,48	2,096666
14	2,25	2,2	2,25	1,66667	2,33333	10,7	2,14	2,25	2,2	2,25	1,66667	2,33333	10,7	2,14
15	0,25	0,4	1,25	1,66667	1,83333	5,4	1,08	0,25	0,4	1,25	1,66667	1,83333	5,4	1,08
16	0,25	0,4	1,25	1,66667	1,83333	5,4	1,08	0,25	0,4	1,25	1,66667	1,83333	5,4	1,08
17	0,25	0,8	2	1,5	1,83333	6,38	1,276666	0,25	0,8	2	1,5	1,83333	6,38	1,276666
18	0,5	0,4	1,5	1,66667	1,66667	5,73	1,146668	0,5	0,4	1,5	1,66667	1,66667	5,73	1,146668
19	0,75	1,6	1,5	1,66667	2	7,52	1,503333	0,75	1,6	1,5	1,66667	2	7,52	1,503333
20	2	2,2	2,75	1,5	2,16667	10,62	2,123333	2	2,2	2,75	1,5	2,16667	10,62	2,123333
21	1,25	1,8	2	1,33333	1,83333	8,22	1,643332	1,25	1,8	2	1,33333	1,83333	8,22	1,643332
22	0,75	1,6	2,25	1	2,33333	7,93	1,586666	0,75	1,6	2,25	1	2,33333	7,93	1,586666
23	0,25	0,8	2	1,66667	1,83333	6,55	1,31	0,25	0,8	2	1,66667	1,83333	6,55	1,31
24	1,5	1,6	2,5	1	2,5	9,1	1,82	1,5	1,6	2,5	1	2,5	9,1	1,82
25	2	3	2	1,16667	3	11,17	2,233333	2	3	2	1,16667	3	11,17	2,233333
26	0,75	1,6	2	1	2,66667	8,02	1,603333	0,75	1,6	2	1	2,66667	8,02	1,603333
27	1,5	2,4	3	1,5	2,5	10,9	2,18	1,5	2,4	3	1,5	2,5	10,9	2,18
28	1,5	2,4	3	1,5	2,5	10,9	2,18	1,5	2,4	3	1,5	2,5	10,9	2,18
29	1,25	2,2	2,5	1,16667	2,33333	9,45	1,89	1,25	2,2	2,5	1,16667	2,33333	9,45	1,89
30	1,5	2,2	2,5	1,66667	2,33333	9,7	1,94	1,5	2,2	2,5	1,66667	2,33333	9,7	1,94
31	2,25	1,8	2,75	0,66667	2,5	9,97	1,993333	2,25	1,8	2,75	0,66667	2,5	9,97	1,993333
32	2,25	2	2,5	0,66667	2,33333	9,75	1,95	2,25	2	2,5	0,66667	2,33333	9,75	1,95
33	0,75	2,4	1,75	0,66667	1,83333	7,4	1,48	0,75	2,4	1,75	0,66667	1,83333	7,4	1,48
34	1,5	0,8	1,5	1,33333	2	7,13	1,426666	1,5	0,8	1,5	1,33333	2	7,13	1,426666
35	1,5	1,8	2,25	1,66667	2,5	9,72	1,943333	1,5	1,8	2,25	1,66667	2,5	9,72	1,943333
36	1,5	1,8	2,75	1,5	2,66667	10,22	2,043333	1,5	1,8	2,75	1,5	2,66667	10,22	2,043333
37	1,5	1,8	2,75	1,5	2,5	10,05	2,01	1,5	1,8	2,75	1,5	2,5	10,05	2,01
38	1,25	1,8	1,75	1,33333	2	8,13	1,626666	1,25	1,8	1,75	1,33333	2	8,13	1,626666
39	2,25	2,6	2,5	1,66667	2,66667	11,68	2,336668	2,25	2,6	2,5	1,66667	2,66667	11,68	2,336668
40	1,75	2	2,5	1,16667	2,66667	10,08	2,016668	1,75	2	2,5	1,16667	2,66667	10,08	2,016668
41	1,75	2,2	2,25	0,83333	2,33333	9,37	1,873332	1,75	2,2	2,25	0,83333	2,33333	9,37	1,873332
42	0,5	1,2	2,5	0,83333	2,5	7,53	1,506666	0,5	1,2	2,5	0,83333	2,5	7,53	1,506666
43	1	1,4	2	0,66667	2	7,07	1,413333	1	1,4	2	0,66667	2	7,07	1,413333
44	0,75	0,8	1	1,33333	1,5	5,38	1,076666	0,75	0,8	1	1,33333	1,5	5,38	1,076666
45	1,75	1	1,75	2,16667	0,66667	7,33	1,466668	1,75	1	1,75	2,16667	0,66667	7,33	1,466668
46	0,75	0,8	2	2	4,5	7,05	1,41	0,75	0,8	2	2	4,5	7,05	1,41
47	1,25	1,6	1,5	1,5	1,5	7,35	1,47	1,25	1,6	1,5	1,5	1,5	7,35	1,47
48	1,25	1,6	1,5	1,5	1,33333	7,18	1,436666	1,25	1,6	1,5	1,5	1,33333	7,18	1,436666
49	1,25	1,4	1,5	1,5	1,66667	7,32	1,463333	1,25	1,4	1,5	1,5	1,66667	7,32	1,463333

50	1.25	1.2	1.5	1.166667	1.166667	6.28	1.2566668	1.25	1.2	1.5	1.166667	1.166667	6.28	1.2566668
51	1.5	2.2	1.75	1	1.333333	7.78	1.5566666	1.5	2.2	1.75	1	1.333333	7.78	1.5566666
52	1.5	2.2	1.25	1.666667	2.166667	8.78	1.7566668	1.5	2.2	1.25	1.666667	2.166667	8.78	1.7566668
53	2.25	1.8	1.5	2	1.666667	9.22	1.8433334	2.25	1.8	1.5	2	1.666667	9.22	1.8433334
54	3	2.8	2.25	1.333333	2.666667	12.05	2.41	3	2.8	2.25	1.333333	2.666667	12.05	2.41
55	1.5	2	2.25	1.5	2.666667	8.92	1.9833334	1.5	2	2.25	1.5	2.666667	8.92	1.9833334
56	0.25	0.8	1.5	0.833333	1.666667	8.12	1.01	0.25	0.8	1.5	0.833333	1.666667	8.12	1.01
57	1.75	2.8	2.5	1	2.666667	6.57	2.1433334	1.75	2.8	2.5	1	2.666667	6.57	2.1433334
58	1.75	2.2	1.75	1.666667	2.166667	7.23	1.8066668	1.75	2.2	1.75	1.666667	2.166667	7.23	1.8066668
59	2	2.4	1.75	1.333333	2.333333	6.2	1.9633332	2	2.4	1.75	1.333333	2.333333	6.2	1.9633332
60	2.25	2	2.25	2	2.166667	7.7	2.1333334	2.25	2	2.25	2	2.166667	7.7	2.1333334
61	1.75	2	1.5	1.666667	1.5	10.73	1.6833334	1.75	2	1.5	1.666667	1.5	10.73	1.6833334
62	1.5	2	2	1	2.166667	8.42	1.7333334	1.5	2	2	1	2.166667	8.42	1.7333334
63	1.25	2	2.25	1.166667	2.333333	8.42	1.8	1.25	2	2.25	1.166667	2.333333	8.42	1.8
64	1	2.2	2	1.666667	2.5	8.58	1.7733334	1	2.2	2	1.666667	2.5	8.58	1.7733334
65	2	2	2	2	2	9.25	2	2	2	2	2	2	9.25	2
66	1.5	2.2	2	1.5	2.333333	9.65	1.9066666	1.5	2.2	2	1.5	2.333333	9.65	1.9066666
67	0.75	1.6	1.25	1.666667	2	9.42	1.4533334	0.75	1.6	1.25	1.666667	2	9.42	1.4533334
68	2	2	2.5	1.5	2.166667	10.03	2.0333334	2	2	2.5	1.5	2.166667	10.03	2.0333334
69	1.5	1.8	1.75	1.5	1.666667	9.97	1.6433334	1.5	1.8	1.75	1.5	1.666667	9.97	1.6433334
70	1.25	1.8	1.75	1	2.166667	9.97	1.5933334	1.25	1.8	1.75	1	2.166667	9.97	1.5933334
71	0.5	1	1.5	1.833333	1.666667	9.4	1.3	0.5	1	1.5	1.833333	1.666667	9.4	1.3
72	2	1.8	2.25	1.666667	2.5	10.48	1.9433334	2	1.8	2.25	1.666667	2.5	10.48	1.9433334
73	2.5	2.2	2	1.666667	2.166667	10.7	2.1066668	2.5	2.2	2	1.666667	2.166667	10.7	2.1066668
74	0.75	0.6	1.25	1.833333	1.833333	5.4	1.2533332	0.75	0.6	1.25	1.833333	1.833333	5.4	1.2533332
75	0.75	0.4	1.5	1.666667	1.666667	5.4	1.1966668	0.75	0.4	1.5	1.666667	1.666667	5.4	1.1966668
76	1	1	1.75	1.5	1.833333	6.38	1.4166666	1	1	1.75	1.5	1.833333	6.38	1.4166666
77	1	0.8	1.5	2	2	5.73	1.46	1	0.8	1.5	2	2	5.73	1.46
78	1.5	1.8	2.5	1.666667	2.166667	7.52	1.8266668	1.5	1.8	2.5	1.666667	2.166667	7.52	1.8266668
79	2.25	1.8	2	0.833333	2.5	10.62	1.8766666	2.25	1.8	2	0.833333	2.5	10.62	1.8766666
80	1.75	2.2	2.5	0.666667	2.333333	8.22	1.89	1.75	2.2	2.5	0.666667	2.333333	8.22	1.89
81	0.75	2	1.5	1.833333	1.833333	9.75	1.3833332	0.75	2	1.5	1.833333	1.833333	9.75	1.3833332
82	1.25	0.8	1.5	1.333333	2.166667	6.55	1.41	1.25	0.8	1.5	1.333333	2.166667	6.55	1.41
83	1.5	2	2.25	1.666667	2.5	9.1	1.9833334	1.5	2	2.25	1.666667	2.5	9.1	1.9833334
84	2	2.2	2.75	1.666667	3	11.17	2.2333334	2	2.2	2.75	1.666667	3	11.17	2.2333334
85	2	2	1.75	1.5	1.666667	8.02	1.7833334	2	2	1.75	1.5	1.666667	8.02	1.7833334
86	1	1.6	2.25	1	2.333333	10.9	1.6366666	1	1.6	2.25	1	2.333333	10.9	1.6366666
87	1.5	2.4	2.25	1.166667	2.333333	10.9	1.93	1.5	2.4	2.25	1.166667	2.333333	10.9	1.93
88	1	2.2	2.25	1	3	9.45	1.89	1	2.2	2.25	1	3	9.45	1.89
89	1.75	2.2	2	1.5	1.833333	9.7	1.8566666	1.75	2.2	2	1.5	1.833333	9.7	1.8566666
90	1.5	2.4	2.25	1.5	2.5	9.97	2.03	1.5	2.4	2.25	1.5	2.5	9.97	2.03
91	1	2	1.5	1.666667	2	9.75	1.6333334	1	2	1.5	1.666667	2	9.75	1.6333334
92	2	2.8	2.75	1.5	2.166667	7.4	2.2433334	2	2.8	2.75	1.5	2.166667	7.4	2.2433334
93	1.25	1.8	1.75	1.5	2	7.13	1.66	1.25	1.8	1.75	1.5	2	7.13	1.66
94	1.25	1.4	2.25	0.833333	2.166667	14.48	1.58	1.25	1.4	2.25	0.833333	2.166667	14.48	1.58
95	0.5	1.4	2	1.666667	2	10.22	1.5133334	0.5	1.4	2	1.666667	2	10.22	1.5133334
96	1.5	1.8	2.5	1.5	2.333333	11.69	1.9766666	1.5	1.8	2.5	1.5	2.333333	11.69	1.9766666
97	1.25	1.8	1.75	1.333333	2.166667	8.13	1.66	1.25	1.8	1.75	1.333333	2.166667	8.13	1.66
98	2.25	2.6	1.75	1.666667	2.5	10.68	2.1533334	2.25	2.6	1.75	1.666667	2.5	10.68	2.1533334
99	1.75	1.6	2.25	1.666667	2.333333	10.08	1.82	1.75	1.6	2.25	1.666667	2.333333	10.08	1.82
100	1.75	2	2	0.833333	2.333333	9.37	1.7833332	1.75	2	2	0.833333	2.333333	9.37	1.7833332

101	0.75	1.2	2.5	1.166667	2.5	7.53	1.6233334	0.75	1.2	2.5	1.166667	2.5	7.53	1.6233334
102	1	1.4	1.5	1.333333	1.333333	7.07	1.3133332	1	1.4	1.5	1.333333	1.333333	7.07	1.3133332
103	1.5	1.4	1.5	1.333333	1.5	5.38	1.4466666	1.5	1.4	1.5	1.333333	1.5	5.38	1.4466666
104	1.25	1.2	1.75	1	1	12.54	1.24	1.25	1.2	1.75	1	1	12.54	1.24
105	1.5	2.2	1.5	1.166667	1.333333	7.05	1.54	1.5	2.2	1.5	1.166667	1.333333	7.05	1.54
106	1.5	2	1.25	1.666667	2.333333	7.35	1.73	1.5	2	1.25	1.666667	2.333333	7.35	1.73
107	2.25	1.4	2	2	1.666667	7.18	1.7633334	2.25	1.4	2	1.666667	2.333333	7.35	1.73
108	3	2.8	2	1.333333	2.5	14.32	2.3266666	3	2.8	2	1.333333	2.5	14.32	2.3266666
109	1	2.4	2	1.333333	2.833333	6.28	1.9133332	1	2.4	2	1.333333	2.833333	6.28	1.9133332
110	1.75	2	1.75	1.833333	2	7.78	1.8666666	1.75	2	1.75	1.833333	2	7.78	1.8666666
111	1.25	2.2	2.25	1.5	2.666667	9.85	1.9733334	1.25	2.2	2.25	1.5	2.666667	9.85	1.9733334
112	0.25	0.8	2	1	1.5	9.22	1.11	0.25	0.8	2	1	1.5	9.22	1.11
113	1.25	2.8	2.25	1.333333	2.666667	12.05	2.06	1.25	2.8	2.25	1.333333	2.666667	12.05	2.06
114	1.5	2.2	2	1.166667	2.333333	9.92	1.84	1.5	2.2	2	1.166667	2.333333	9.92	1.84
115	2	2.4	1.75	1.5	2.5	5.05	2.03	2	2.4	1.75	1.5	2.5	5.05	2.03
116	1.5	1	1.5	1.333333	1.833333	10.72	1.4333332	1.5	1	1.5	1.333333	1.833333	10.72	1.4333332
117	1.5	1.8	2.5	1.833333	2.333333	9.03	1.9933332	1.5	1.8	2.5	1.833333	2.333333	9.03	1.9933332
118	1.5	2	2.75	1.666667	2.666667	9.82	2.1166668	1.5	2	2.75	1.666667	2.666667	9.82	2.1166668
119	1.5	2	2.5	1.833333	2.333333	10.67	2.0333332	1.5	2	2.5	1.833333	2.333333	10.67	2.0333332
120	1.5	2.2	1.75	1.333333	2	8.42	1.7566666	1.5	2.2	1.75	1.333333	2	8.42	1.7566666
121	2.5	2.6	2.25	1.666667	2.666667	8.67	2.3366668	2.5	2.6	2.25	1.666667	2.666667	8.67	2.3366668
122	0.75	1.4	2.25	0.833333	2.333333	9	1.5133332	0.75	1.4	2.25	0.833333	2.333333	9	1.5133332
123	0.25	0.8	1.75	1.666667	1.833333	8.87	1.26	0.25	0.8	1.75	1.666667	1.833333	8.87	1.26
124	1.5	1.6	2.25	1	2.5	10	1.77	1.5	1.6	2.25	1	2.5	10	1.77
125	2	3	2	1.333333	3	9.53	2.2666666	2	3	2	1.333333	3	9.53	2.2666666
126	0.75	1.6	2	1	2.666667	7.27	1.6033334	0.75	1.6	2	1	2.666667	7.27	1.6033334
127	1.75	2.4	2.25	1.833333	2.5	10.17	2.1466666	1.75	2.4	2.25	1.833333	2.5	10.17	2.1466666
128	1.75	2.4	2.75	1.5	2.333333	12.22	2.1466666	1.75	2.4	2.75	1.5	2.333333	12.22	2.1466666
129	1	1.8	2.75	0.833333	3	7.97	1.8766666	1	1.8	2.75	0.833333	3	7.97	1.8766666
130	1	2.4	2.75	0.833333	2.666667	6.5	1.93	1	2.4	2.75	0.833333	2.666667	6.5	1.93
131	1.75	2.2	2.5	1	2.833333	9.72	2.0566666	1.75	2.2	2.5	1	2.833333	9.72	2.0566666
132	1.75	2	1.5	1.666667	1.666667	10.53	1.7166668	1.75	2	1.5	1.666667	1.666667	10.53	1.7166668
133	1	2	2.25	1	2.333333	6.27	1.7166666	1	2	2.25	1	2.333333	6.27	1.7166666
134	1.5	2	2.25	1.166667	2.333333	5.98	1.85	1.5	2	2.25	1.166667	2.333333	5.98	1.85
135	2.25	2.2	2.25	1.666667	2.166667	7.08	2.1066668	2.25	2.2	2.25	1.666667	2.166667	7.08	2.1066668
136	1	0.4	1	1.666667	1.833333	7.3	1.18	1	0.4	1	1.666667	1.833333	7.3	1.18
137	0.75	0.4	1	1.666667	1.666667	9.13	1.0966668	0.75	0.4	1	1.666667	1.666667	9.13	1.0966668
138	0.25	1	2.25	1.5	1.5	9.38	1.3	0.25	1	2.25	1.5	1.5	9.38	1.3
139	0.5	0.4	1.25	1.666667	1.666667	9.45	1.0966668	0.5	0.4	1.25	1.666667	1.666667	9.45	1.0966668
140	0.75	1.8	1.5	1.666667	2.166667	6.92	1.5766668	0.75	1.8	1.5	1.666667	2.166667	6.92	1.5766668
141	2	2.4	2.75	1	2.666667	7.05	2.1633334	2	2.4	2.75	1	2.666667	7.05	2.1633334
142	1.75	2	1.5	1.666667	1.666667	12.77	1.7166668	1.75	2	1.5	1.666667	1.666667	12.77	1.7166668
143	1.25	2	2	1	2.333333	11.12	1.7166666	1.25	2	2	1	2.333333	11.12	1.7166666
144	1.5	2	2.25	1.166667	2	8.92	1.7833334	1.5	2	2.25	1.166667	2	8.92	1.7833334
145	1	2.4	2	1.166667	2.666667	8.18	1.8466668	1	2.4	2	1.166667	2.666667	8.18	1.8466668
146	1.5	1.6	1.5	1.5	1	9.65	1.42	1.5	1.6	1.5	1.5	1	9.65	1.42
147	2.25	1.6	1.5	1.5	1.666667	9.45	1.5033334	2.25	1.6	1.5	1.5	1.666667	9.45	1.5033334
148	1.25	1.4	1.75	1.166667	1	9.28	1.3133334	1.25	1.4	1.75	1.166667	1	9.28	1.3133334
149	1.5	2.2	1.75	1	1.333333	10.15	1.5566666	1.5	2.2	1.75	1	1.333333	10.15	1.5566666

SUBJEK	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Jumlah	Klasifikasi
1	6	0	0	0	0	1	0	6	6	6	6	6	6	6	4	0	6	5	1	59 tinggi
2	6	0	1	0	1	1	0	0	6	6	6	6	5	6	6	0	3	2	0	54 sedang
6	0	0	0	0	0	1	0	6	6	6	6	6	6	6	5	1	6	4	1	53 sedang
4	2	3	3	3	2	2	3	5	5	5	5	3	4	3	3	6	4	2	63 tinggi	
5	2	5	2	5	0	1	0	3	4	4	5	4	6	5	1	4	5	1	54 sedang	
6	3	3	0	1	0	1	0	5	5	6	5	6	6	5	0	6	3	1	56 sedang	
7	2	2	1	1	0	1	0	5	5	5	6	5	6	6	0	6	2	1	54 sedang	
8	1	1	1	1	1	0	1	1	5	5	5	5	6	6	1	6	1	1	48 sedang	
9	4	4	1	1	1	0	0	4	4	3	5	5	6	5	1	5	3	0	51 sedang	
10	1	1	0	1	0	0	0	5	6	5	6	5	6	6	0	5	2	0	49 sedang	
11	0	0	1	0	1	0	0	6	6	6	5	6	5	0	6	2	6	4	1	48 sedang
12	1	1	2	1	1	3	1	5	3	2	4	4	4	5	1	5	3	0	46 sedang	
13	3	1	0	0	1	0	0	5	6	5	6	6	6	5	3	5	2	0	54 sedang	
14	1	0	0	0	0	1	0	1	3	1	3	3	4	5	0	5	4	0	31 rendah	
15	0	4	0	2	0	3	0	4	4	4	3	5	6	2	5	4	4	1	52 sedang	
16	0	5	0	2	0	5	0	4	5	3	5	6	2	5	4	6	3	1	56 sedang	
17	4	0	1	0	0	1	5	6	6	6	1	1	3	5	4	6	3	0	52 sedang	
18	0	1	0	0	0	3	0	6	4	6	6	6	5	6	3	4	3	1	54 sedang	
19	0	6	1	1	1	0	1	3	4	4	4	6	2	4	3	6	2	0	45 sedang	
20	4	4	3	3	1	1	5	1	4	6	5	5	6	3	5	1	4	1	62 tinggi	
21	6	6	1	0	0	0	0	6	6	6	6	6	0	6	5	0	4	2	54 sedang	
22	3	3	2	1	0	1	0	5	4	3	4	5	6	3	1	2	3	1	47 sedang	
23	4	1	1	0	0	1	0	5	6	6	5	6	6	4	0	6	3	1	55 sedang	
24	5	2	1	1	0	3	0	3	6	4	6	6	5	3	3	5	3	1	57 sedang	
25	4	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	4	3	1	5	3	0	55 sedang	
26	5	4	6	3	1	1	1	5	4	3	3	5	4	5	3	6	1	0	60 tinggi	
27	0	1	1	0	1	1	2	6	6	5	6	6	5	5	3	5	4	0	57 sedang	
28	4	1	1	1	0	1	1	6	6	5	6	6	5	4	3	3	5	0	60 tinggi	
29	1	0	0	0	0	0	1	1	4	6	5	2	6	2	0	3	5	0	42 sedang	
30	3	2	0	1	1	1	0	1	4	6	5	6	6	6	5	0	5	0	54 sedang	
31	4	5	2	0	0	2	0	6	6	6	6	5	4	6	3	4	5	0	64 tinggi	
32	4	5	2	1	0	0	6	6	6	5	6	6	5	3	4	5	1	0	65 tinggi	
33	0	3	1	5	2	5	1	2	4	3	5	5	4	5	1	5	2	1	54 sedang	
34	1	4	1	2	1	1	5	4	3	3	5	3	5	2	3	4	5	1	54 sedang	
35	2	3	1	0	0	0	4	0	3	6	5	6	5	4	2	3	5	0	54 sedang	
36	0	0	1	1	1	0	0	3	6	6	6	5	4	5	3	6	2	0	48 sedang	
37	1	2	1	1	1	5	2	3	5	4	3	3	6	5	4	3	4	0	53 sedang	
38	1	2	1	1	0	3	1	4	5	6	6	3	4	6	5	2	4	1	49 sedang	
39	1	2	1	1	0	1	1	3	5	6	6	5	6	3	1	3	3	0	48 sedang	
40	4	3	0	0	0	5	1	4	6	5	6	5	5	5	4	6	3	0	62 tinggi	
41	3	4	0	1	0	4	1	3	6	5	3	3	5	4	1	3	4	0	50 sedang	
42	3	4	5	3	1	4	2	3	3	4	4	3	3	6	5	4	3	0	53 sedang	
43	1	0	1	0	0	1	1	4	4	4	5	5	6	5	1	3	2	0	43 sedang	
44	5	3	4	4	1	4	2	3	2	2	3	3	3	4	3	6	5	0	56 sedang	
45	5	6	2	6	4	3	3	3	2	5	3	2	4	1	3	5	4	0	61 tinggi	
46	4	3	2	2	3	4	3	3	2	4	2	2	3	4	3	1	6	0	51 sedang	
47	4	5	2	1	0	2	2	3	3	5	4	6	4	6	3	4	2	0	59 tinggi	
48	4	5	2	3	1	5	3	4	4	6	5	5	4	3	4	6	3	0	63 tinggi	
49	4	5	2	1	0	1	2	3	3	4	6	5	5	4	6	4	2	0	57 sedang	
50	3	5	3	5	2	3	3	3	3	1	4	2	1	3	2	3	1	0	47 sedang	

102	3	5	2	4	0	2	2	5	6	5	6	6	6	6	5	3	2	3	0	46 sedan
103	4	5	2	3	1	5	2	2	3	2	3	3	4	5	4	3	2	0	43 sedan	
104	2	4	2	3	0	1	2	4	3	3	4	5	2	5	3	3	1	0	61 tinggi	
105	3	5	3	5	2	1	3	5	5	4	5	6	2	5	2	4	3	0	44 sedan	
106	3	3	4	3	4	2	1	6	4	6	2	1	3	5	3	3	4	0	46 sedan	
107	2	3	3	2	1	4	5	6	2	5	6	6	5	3	3	6	3	0	42 sedan	
108	1	2	2	1	3	5	2	4	3	4	4	2	2	4	2	4	2	2	68 tinggi	
109	3	2	3	6	3	0	0	5	4	5	5	5	3	4	1	6	5	1	44 sedan	
110	5	0	0	1	0	1	1	4	5	5	3	3	5	5	1	3	3	0	46 sedan	
111	4	4	1	0	1	0	0	2	4	4	5	5	3	2	4	2	6	4	58 sedan	
112	1	5	0	2	2	1	0	5	3	4	5	5	6	4	3	6	4	2	44 sedan	
113	3	3	3	3	2	2	1	3	6	2	3	3	3	3	4	2	4	5	44 sedan	
114	2	5	2	2	0	1	0	3	5	5	6	2	3	3	3	1	6	3	42 sedan	
115	4	2	0	1	0	1	1	4	3	4	2	2	3	4	2	6	2	2	45 sedan	
116	5	2	1	3	1	1	0	4	5	4	6	6	6	3	2	6	2	1	46 sedan	
117	4	3	1	1	2	1	2	3	4	6	5	5	4	3	2	5	4	0	43 sedan	
118	5	4	1	1	0	0	1	3	5	6	6	6	5	4	4	1	5	2	45 sedan	
119	4	1	2	1	1	1	0	3	3	1	4	4	5	3	0	6	4	1	46 sedan	
120	3	0	1	2	1	0	1	5	4	4	3	3	4	3	0	5	3	0	44 sedan	
121	2	1	3	1	1	3	1	6	1	3	1	3	6	5	2	5	2	0	43 sedan	
122	1	1	0	0	1	0	0	2	5	5	6	6	6	5	4	1	5	4	39 rendah	
123	2	0	3	2	0	1	0	6	6	4	6	6	6	5	4	3	5	4	41 rendah	
124	2	4	3	2	0	1	0	5	6	5	6	6	6	4	5	2	6	3	45 sedan	
125	3	5	0	2	1	5	1	3	5	6	6	6	6	3	3	6	4	0	45 sedan	
126	3	0	2	0	0	1	5	4	4	3	4	5	5	3	3	4	3	1	42 sedan	
127	4	1	0	2	0	3	0	4	6	6	6	5	6	4	4	3	6	2	38 rendah	
128	1	6	1	1	0	3	0	5	5	4	6	6	6	5	2	2	4	1	61 tinggi	
129	2	4	3	3	2	5	1	6	5	5	5	3	3	0	4	2	0	2	37 rendah	
130	3	5	2	1	1	1	1	3	4	3	3	5	2	5	1	2	3	1	45 sedan	
131	4	4	4	2	1	3	1	2	6	5	6	5	5	3	3	6	3	1	45 sedan	
132	0	1	1	0	1	1	2	5	5	5	6	6	3	4	2	5	3	1	42 sedan	
133	3	1	3	1	0	4	1	3	5	6	2	6	4	2	1	5	4	0	46 sedan	
134	4	0	2	0	0	1	1	3	6	6	6	6	5	5	4	3	6	1	45 sedan	
135	3	2	0	2	1	0	1	4	6	6	5	5	5	6	2	5	4	0	41 rendah	
136	3	5	4	0	0	3	2	5	5	6	6	4	3	3	5	4	6	0	36 rendah	
137	2	5	2	1	2	0	6	3	3	3	3	5	3	5	0	3	4	0	59 tinggi	
138	0	3	5	1	2	5	1	2	3	5	3	4	2	2	1	5	3	1	46 sedan	
139	1	4	1	2	1	4	4	3	5	5	6	5	2	5	3	4	5	0	44 sedan	
140	2	3	1	0	3	4	0	4	6	6	5	6	3	4	4	5	1	0	43 sedan	
141	5	6	2	1	4	3	3	5	6	6	5	4	3	6	2	5	2	1	42 sedan	
142	4	3	3	2	3	4	0	3	5	5	6	5	6	5	4	3	4	1	65 tinggi	
143	4	5	2	1	0	2	2	5	5	5	5	5	3	5	2	3	5	0	41 rendah	
144	5	5	3	1	1	5	3	6	4	4	5	6	6	5	3	6	2	0	43 rendah	
145	4	5	3	1	0	1	0	6	5	5	6	5	5	6	5	4	3	0	45 sedan	
146	4	5	4	5	2	3	3	5	5	6	5	6	6	3	6	3	4	0	43 rendah	
147	6	0	0	0	2	2	0	2	4	4	5	6	5	5	5	1	3	1	46 sedan	
148	3	0	1	2	1	1	0	1	3	3	6	6	6	5	5	3	6	3	45 sedan	
149	0	0	4	0	1	2	0	2	6	5	6	6	6	6	6	2	3	4	42 sedan	